POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY

FÉDÉRATION POLONAISE DE LUTTE

KOMUNIKATY

nr. 28

Polski Związek Zapaśniczy

Komunikat specjalny szkoleniowy Nr 28

Warszawa, dnia 8 listopada 1961 r.

Treść Komunikatu Nr 28

Warszawa, ul.Sienkiewicza 12/14 tel. 693-39

Nr konta bankowego PKO Warszawa 1-9-121081

Realizacja: U.S.P. „Tekst" Warszawa zlec.Nr 17/62

W.Z. CRZZ Druk.Nr 2 Zam.40/144 Nakł. 405+40 H-62

Wytyczne do szkolenia na rok 1962

Wytyczne do szkolenia na rok 1962 są kontynuacją dotychczasowych planów szkolenia oraz dalszym rozwinięciem wybranych zagadnień decydujących w szkoleniu.

Do tych wybranych zagadnień należą:

1. Siła
2. Szybkość
3. Wytrzymałość
4. Sprawdziany.

Właściwa realizacja tych założeń decyduje o przygotowaniu zawodnika do sezonu.

Dotychczas rozwój tych cech był właściwie ustawiany w planowaniu treningu nawet na dłuższą metę i kontrolowany sprawdzianami.

Realizacja tych założeń pozwalała osiągnąć wyższy poziom ogólnego rozwoju, zwłaszcza na odcinku młodzieżowym.

Jednak metody szkolenia i treningu nie zawsze stały na wystarczająco wysokim poziomie nie nadążając za rozwojem współczesnej wiedzy. Ostatnie materiały z tej dziedziny, publikowane w prasie fachowej krajowej i zagranicznej, konsultacje z zespołem szkoleniowym PKOL, pozwalają na opracowanie wytycznych na rok 1962, adaptując ogólne założenia do potrzeb zapaśnictwa.

Dla wyjaśnienia poszczególnych metod treningu wymienionych cech psychofizycznych, każdy rozdział wytycznych jest poprzedzony krótkimi informacjami dotyczącymi podstawowych wiadomości i pojęć danej dziedziny.

Wytyczne do szkolenia na rok 1962 będą podstawą do opracowania programów dla ośrodków, klubów, zgrupowań i indywidualnych planów treningowych zawodników.

S i ł a

1. Przekrój fizjologiczny mięśnia
2. Rodzaj włókien mięśniowych
3. Pobudzanie pęczków mięśniowych

4. Odżywianie
5. Długość mięśnia
6. Praca koncentryczna i ekscentryczna
7. Siła względna
8. Wzór F = masa razy przyspieszenie
9. Praca antagonistyczna mięśni
10. Metody

ad. 1 Przekrój fizjologiczny mięśnia.

Przez przekrój fizjologiczny mięśnia rozumiemy powierzchnię mięśnia mierzoną w miejscu o największej średnicy i wyrażoną w cm^2.
Przekrój mięśnia mierzy się prostopadle do kierunku przebiegu włókien mięśniowych. Siła skurczu może wynosić, w zależności od stanu wytrenowania od 3 - 7 na 1 cm^2, przekroju mięśnia.

Jak widać z powyższego przy różnych grubościach mięśnia może występować różna jego siła. Z chwilą osiągnięcia maksymalnej siły dla danego przekroju fizjologicznego, siła mięśnia może wzrastać tylko przez zwiększenie się przekroju.

Zwiększenie się przekroju fizjologicznego mięśnia następuje przez powiększenie się grubości poszczególnych włókien mięśnych, przy zachowaniu ich stałej ilości.

ad. 2 Rodzaj włókien mięśniowych.

Włókna mięśniowe mogą być białe lub czerwone.
Włókna białe występują w mięśniach szybkich i silnych.
Włókna czerwone występują w mięśniach wytrzymałych.
W mięśniach człowieka występują włókna białe i czerwone.
Należy przypuszczać, że proporcja ilości włókien zmienia się w zależności od rodzaju treningu siłowo - szybkościowego lub wytrzymałościowego.

ad. 3 Pobudzenie pęczków mięśniowych.

Mięsień niewytrenowany nie jest zdolny do wykonania maksymalnego skurczu, gdyż nie wszystkie włókna nerwowe, pobudzające pęczki mięśniowe do skurczu, są w pełni sprawne, Dopiero przez właściwy trening można osiągnąć pełny skurcz mięśnia. Tylko submaksymalne i maksymalne wysiłki pobudzają wszystkie włókna nerwowe, a te z kolei - pęczki mięśniowe do skurczu.

ad. 4 Odżywianie

Duże znaczenie dla rozwoju sił mięśnia, jak również wpływ na przyrost masy mięśnia ma rodzaj odżywienia.

Zwiększenie ilości białka przy równoległym treningu łatwo zwiększa przyrost masy mięśnia i na odwrót - odżywianie oparte na węglowodanach utrudnia zwiększanie się masy mięśnia.
Kulturyści amerykańscy stosują w odżywaniu specjalne odżywki białkowe których celem jest maksymalny przyrost mięśniowej masy.

W naszych warunkach wystarczające będzie stosowanie białka w naturalnej formie.

a. 5 Długość mięśnia.

Mięsień przy treningu siłowym wykazuje tendencje do skracania swej długości na skutek zwiększania się tonusu mięśniowego, jego wewnętrznego napięcia utrzymującego mięsień w stałym przykurczu.
Jest to zjawisko negatywne, ponieważ mięsień krótszy, wykona mniejszą pracę, gdyż skurcz występuje tylko do połowy długości mięśnia. Im mięsień jest dłuższy tym większy skurcz i większa praca na dłuższej drodze.

wzór $L = FS$

ad. 6 Praca koncentryczna i ekscentryczna.

Ostatnie badania w tej dziedzinie wykazały, że praca mięśnia ekscentryczna jest około 30% większa od pracy koncentrycznej.

Praca koncentryczna występuje wtedy, gdy mięsień się skraca przy pokonywaniu oporu a praca ekscentryczna występuje wtedy, gdy mięsień jest rozciągany, wydłużany pod działaniem siły zewnętrznej.

Jest to zagadnienie dotychczas nie w pełni rozpracowane, praktycznie w treningu rzadko zastosowane w każdym bądź razie należy zasygnalizować, że taka możliwość istnieje i posiada duże znaczenie dla nowoczesnego treningu.

ad. 7 Siła względna.

Siła względna jest to siła całego zawodnika lub poszczególnych grup mięśniowych w stosunku do wagi ciała zawodnika.
W zapaśnictwie, w którym występuje podział na kategorie wagowe, ma to bardzo duże znaczenie i osiągnięcie maksymalnej siły bez przyrostu wagi, jest warunkiem uzyskania wysokiego poziomu ogólnego przygotowania. Dlatego metody treningu muszą być stosowane i zmieniane w zależności od okresu rozwojowego i cyklu treningowego - zawodnika, /np. można planować rozwój masy mięśnia u zawodnika kadry młodzieżowej w okresie przygotowawczym/.

ad. 8 F = ma

F = siła

m = masa

a = przyspieszenie

Z wzoru F = ma wynika, że przy tym samym obciążeniu siła będzie większa jeżeli ruch zostanie wykonany z dużą „szybkością" /przyspieszeniem/.
Z tego wzoru wynika możliwość stosowania różnego rodzaju metod treningowych, regulujących wielkość masy lub przyspieszenia.

ad. 9 Praca antagonistyczna mięśni.

Mięśnie pracują parami, które się nawzajem uzupełniają.
Każdej grupie mięśni - prostowników odpowiada grupa mięśni-zginaczy. Każdy ruch jest wynikiem działania obu grup mięśniowych. Dlatego w planowaniu treningu siłowego należy uwzględniać rozwój obu grup unikając rozwoju tylko jednej z nich, gdyż to powoduje nie tylko błędy postawy i gorszy wynik treningu siłowego.

ad. 10 Metody.

Wychodząc z powyższych założeń i cech charakterystycznych mięśnia można stosować różne metody w zależności od tego co się chce osiągnąć.
Metody treningu siłowego można w zasadzie podzielić na trzy grupy:
1. Operującą dużymi ciężarami i małym przyspieszeniem.
2. Operującą dużym przyspieszeniem i małym ciężarem.
3. Mieszaną /kombinacja 1 i 2/.

Wielkość ciężaru używana w treningu waha się w granicach od minimum 35% możliwości do 100%.
W niektórych wypadkach stosuje się nawet ciężary większe niż podniesiono w normalny sposób /np. branie dużego ciężaru ze stojaka/. W treningu zapaśniczym należy stosować następującą metodę treningu siłowego.
Trening siłowy należy podzielić na trzy okresy:
1. Okres ogólnego siłowego przygotowania.
2. Okres wzrostu siły.
3. Okres utrzymania siły.
Pierwszy okres ogólnego rozwoju siłowego powinien trwać około 6 tygodni. Należy w nim stosować ćwiczenia na rozwój zasadniczych grup mięśniowych.
1. Obręczy barkowej
2. Grzbietu i brzucha
3. Nóg.

Dla pełnego rozwoju tych zasadniczych grup mięśniowych należy stosować ćwiczenia, które uwzględniają pracę antagonistycznych grup mięśniowych:

1. Wyciskanie sztangi leżąc lub stojąc.
2. Wspinanie się po linie lub zginanie ramion w zwisie.
3. Skłon tułowia w przód leżąc tyłem.
4. Skłon tułowia w przód - stojąc.
5. Skręty tułowia w lewo i w prawo stojąc.
6. Przysiady.

Tych sześć podstawowych ćwiczeń muszą być powtarzane na każdym treningu przez okres 6 tygodni, 3 razy tygodniowo - co drugi dzień.

Jako metodę treningu można stosować:

1. Body building system.
2. Metodę ciężkoatletyczną.

Metoda body building system polega na wykonaniu tych ćwiczeń z obciążeniem, którego wielkość ustala się w następujący sposób:

W każdym ćwiczeniu należy określić maksymalny ciężar z jakim zawodnik wykona ćwiczenie, następnie zaczynając od ciężaru w wysokości 40% możliwości zawodnika należy je powtarzać w seriach.

Pierwsza seria 5 powtórzeń
Druga seria 5 powtórzeń
Trzecia seria maksymalna ilość powtórzeń.

Jeżeli zawodnik w trzeciej serii powtórzy ćwiczenie 15 razy, należy na drugi trening zwiększyć obciążenie o 5 kg, to znaczy różnice ilości podniesień razy o 0,5 kg.

15 - 5 = 10 razy pomnożone przez 0,5 daje 5 kg.

W następnym treningu zaczynamy ćwiczenie z ciężarem o 5 kg wyższym przy czym seria pierwsza - 5 powtórzeń
seria druga - 5 powtórzeń
seria trzecia - ilość powtórzeń - maksymalna.

Jeżeli w trzeciej serii ilość się zwiększy, w następnym treningu podwyższamy ciężar wg podanego wyżej sposobu, jeżeli ilość powtórzeń zostanie nie zmieniona, ćwiczymy tak długo, aż w następnym treningu trzecia seria będzie większa od pierwszej i drugiej.

W wypadku zmniejszenia się ilości powtórzeń w serii trzeciej należy zmniejszyM w serii pierwszej i drugiej wielkość ciężaru lub zwiększyć długość przerwy między seriami.

Druga metoda ciężkoatletyczna polega na wykonaniu ćwiczeń z obciążeniem wg następującego systemu.

Na każdym treningu należy łącznie podnieść około 10 ton.
Obciążenie poszczególnych ćwiczeń w granicach 50 - 60% możliwości jako maksymalna granica.
Zaczynać od mniejszych obciążeń powtarzając ćwiczenie 3 - 5 razy przy następnych dodawać 2,5 kg.
Obliczać intensywność treningu w tonach uwzględniając wszystkie 6 ćwiczeń.
Przerwy między seriami ćwiczeń 4 - 2 minuty.
Raz w tygodniu maksymalne obciążenie dla kontroli i regulacji.
Drugi okres w treningu siłowym będzie się również opierał na metodzie treningu ciężkoatletycznego.
Trening dwa razy w tygodniu. Na każdym treningu należy dźwigać około 6 ton.
Wielkość ciężarów około 70 - 90% /maksymalna wielkość/.
Zaczynać od ciężarów mniejszych, zwiększając obciążenie po każdej serii.
Poszczególne serie powtarzać w zależności od wielkości ciężaru 3 - 5 razy.
Poszczególne ćwiczenia wykonywać z dużym przyspieszeniem. W tym okresie stosować tylko trzy ćwiczenia:

1. Wyciskanie leżąc lub stojąc
2. Rwanie do piersi
3. Przysiady.

Każdy trening siłowy należy kończyć ćwiczeniami szybkosci jak:
1. wieloskoki, 2. skoki przez przyrządy, 3. akrobatyka, 4. rzuty małymi ciężarami, 5. niskie straty.
Ćwiczenia szybkościowe wykonywać bardzo dynamicznie.
Drugim rodzajem ćwiczeń kończących trening siłowy będą ćwiczenia rozciągające. Należy je wykonywać samodzielnie lub z pomocą partnera i takie rodzaje, które będą przeciwdziałały skutkom ćwiczeń siłowych.

1. Skłony w przód o prostych nogach dotykając podłoża dłońmi.
2. Skłony w przód siedząc o prostych nogach.
3. Skłony w tył stojąc.
4. Most zapaśniczy.
5. Skłony w tył z partnerem /korektywne bierne/.

Przy ćwiczeniach rozciągających należy dążyć do maksymalnego i stale wzrastającego rozciągania mięśni, ćwicząc je dość intensywnie, zwiększając stopniowo intensywność przez nacisk partnera, lub jak w ćwiczeniu pierwszym stawaniu na podwyższeniu dla zwiększenia odległości od podłoża.
Trzeci okres treningu siłowego to okres podtrzymania siły. Okres ten występuje równolegle ze startem w zawodach zapaśniczych.
Trening na podtrzymanie siły przeprowadza się raz w tygodniu.
Obciążenie w tonach około 3,5 tony.

Obciążenie na sztandze do 90% możliwości.
Seria 3 - 5 razy.
Ćwiczenia wykonywane z maksymalną szybkością.
W tym okresie może nastąpić minimalny spadek siły w stosunku do maksymalnego osiągnięcia z okresu pracy nad rozwojem siły.
Dlatego biorąc pod uwagę możliwości obniżenia się siły należy roczny przyrost siły zaplanować z małą nadwyżką - 10%.
W żadnym wypadku w okresie startu nie wolno zmieniać systemu treningowego celem uzyskania przyrostu siły.
We wszystkich trzech okresach treningu siłowego, plan jednego treningu powienie wyglądać następująco:

1. Rozgrzewanie - 15 minut
2. Właściwa praca siłowa 1 - 2 godzin
3. Ćwiczenia szybkościowe - 10 minut
4. Ćwiczenia rozciągające - 10 minut.

Dla ułatwienia organizacji treningu siłowego w okresie ogólnego przygotowania /okres pierwszy/ można zastosować tak zwany system stacyjny ułatwiający przeprowadzenie treningu nawet przy dużej ilości ćwiczących.
Biorąc pod uwagę, że w tym okresie należy stosować 6 ćwiczeń siłowych. Należy ustawić na sali 6 przyrządów, które ułatwią równoczesny trening zawodników na wszystkich przyrządach.

1. Stacja	wyciskanie na sztandze	sztanga
2. Stacja	zginanie ramion w zwisie	lina lub drążek, drabinki itp.
3. stacja	skłony w przód w leżeniu tyłem	ławka, skrzynia itp. oraz sztangielka talerze od sztangi itp.
4. stacja	skłony w przód stojąc	jak wyżej
5. stacja	skręty tułowia stojąc	sztanga lub inny ciężar o odpowiedniej wielkości.
6. stacja	przysiady	jak wyżej.

Druga cecha psychofizyczna - szybkość.

Celem właściwego doboru treningu szybkościowego u zapaśnika należy zanalizować zagadnienie szybkości w zapasach.
Problem szybkości w zapasach jest bardzo złożony, gdyż mamy do czynienia ze złożonymi sytuacjami i elementami w których szybkość występuje w złożonej formie.

Szybko można wykonać prosty ruch np. odskok lub ruch ręką.
Szybko można wykonać złożony ruch techniczny np. zejście do nogi lub wyjście na górę, szybko można wykonać rzut przeciwnikiem o dużym ciężarze warunkującym wkład dużej siły.

Wchodzą tu w grę trzy komponenty:

1. Odruch prosty.
2. Odruch złożony.
3. Odruch złożony siłowo-szybkościowy.

W pierwszym przypadku mamy do czynienia z prostym odruchem, o którego szybkości wykonania decyduje głównie szybkość zauważenia bodźca i szybkość przewodzenia nerwowego, a więc łuk odruchowy na drodze receptor - ośrodki nerwowe - efektor.

W przypadku odruchu złożonego przebieg odruchu jest zależny od szybkości zauważenia bodźca, szybkości przewodzenia, szybkości analizy sytuacji i wyboru właściwego działania, bardzo złożonego i wykonanie tego złożonego działania.

W tym przypadku będziemy mieli stałą wartość szybkości przewodzenia.

W wypadku analizy sytuacji już się problem komplikuje, bo zawodnik zareaguje właściwie tylko wówczas, gdy sytuacja jest znana i zawodnik, dysponując kilkoma możliwościami rozwiązania, wybiera z nich najlepsze. W momencie szybkiego ataku nie ma czasu na namyślanie się i reakcja musi nastąpić automatycznie.

Od stanu wytrenowania i głębokości automatyzmu reakcji będzie zależała szybkość wyboru właściwego działania. Również trzecia faza odruchu, oraz działanie będzie zależało w drugim wypadku od stanu wytrenowania i stopnia opanowania złożonego stereotypu ruchowego, a więc między innymi od częstości i długotrwałości jego powtarzania. Do tego należy dodać umiejętności plastycznego zmieniania stereotypu, gdyż na ogół w walce nie występują dwie jednakowe sytuacje.

Trzeci rodzaj sytuacji to odruch złożony siłowo-szybkościowy.

Do wymienionych powyżej cech dojdzie jeszcze jeden warunek właściwego i szybkiego wykonania tj. - siła.

W przypadku, jeśli mamy do pokonania opór dużego ciężaru lub siły przeciwnika musi być zaangażowana siła proporcjonalna do wielkości oporu i szybkości wykonania ruchu, np. przy suplesie.

Ze względu na to, że siły przeciwników na ogół bywają równe, wykonanie akcji opartej tylko na sile własnej byłoby nie do przeprowadzenia. W takich przypadkach stosuje się dźwignie zwiększające skuteczność chwytu, lub najczęściej kombinacje chwytów wykorzystujące siłę przeciwnika.

Np. opór przeciwnika przy przednim pasie zostaje wykorzystany, jako siła pomagająca przy wykonaniu posadki.

Podsumowując powyższą analizę, można wyłączyć następujące elementy, decydujące o szybkości ruchów w zapasach.

1. Koncentracja
2. Szybkość nerwowego przewodzenia
3. Szybkość analizy oparta na umiejętnościach i stereotypie.
4. Rozluźnienie mięśni.
5. Szybkość wykonania złożonego ruchu oparta na umiejętności i stereotypie.
6. Włożenie wystarczającej siły przy pokonywaniu oporu.
7. Wykorzystanie siły przeciwnika przez kombinację chwytów.

Jak widać z powyższego trening szybkości musi być złożony i zawierać następujące elementy:

1. Ćwiczenia zwiększające umiejętność koncentracji.
2. Ćwiczenia szybkościowe-rozwijające lub utrzymujące szybkość przewodzenia nerwowego.
3. Wszechstronne wyszkolenie techniczne doprowadzone do stereotypu powiązane z właściwymi bodźcami, jako reakcje najbardziej celowe w danej sytuacji. Zmienianie tych sytuacji w celu doprowadzenia do stereotypu plastycznego.
4. Wyrobienie szybkiej siły warunkującej pokonanie dużego oporu.
5. Umiejętność rozluźnienia mięści w walce dla przyspieszenia reakcji.

Do grupy ćwiczeń rozwijających szybkość spostrzegania i przewodzenia nerwowego będą należały ćwiczenia wykonywane z maksymalną szybkością.

1. Szybki bieg w miejscu.
2. Starty niskie.
3. Skoki i wieloskoki.
4. Krótkie przebieżki /również gry, w których przebieżki występują - jak kosz, piłka nożna itp./.
5. Rzuty lekkimi przedmiotami, jak worek, kula itp.
6. Ćwiczenia refleksowe proste np. łapanie przedmiotów spadających zanim dotkną ziemi.

Do grupy ćwiczeń rozwijających szybkość analizowania wyboru działania i wykonania działania należy:

Wszechstronne szkolenie techniczne uwzględniające wszystkie elementy techniczne występujące w walce, powtarzane długo do wytworzenia stereotypu i podtrzymywane w celu zapobiegnięcia osłabienia stereotypu.

Do grupy ćwiczeń rozwijających siłę - patrz część pierwsza - „Siła".

Ćwiczenie wpływające na szybkość zapaśnika powinny być przeprowadzane cały rok.

Trening siłowy wpływający na szybkość zapaśnika jest przeprowadzany głównie w okresie przygotowawczym, zgodnie z zaleceniami części pierwszej.

Trening wytrzymałości

Wytrzymałość jest cechą organizmu pozwalającą na wykonanie długotrwałych wysiłków.

Wytrzymałość zapaśnika charakteryzują następujące cechy:

1. Długotrwałość
2. Acykliczność
3. Zmienność natężenia
4. Brak ostrego długu tlenowego.

W zasadzie praca zapaśnika nie opiera się na długu tlenowym mimo bardzo dużego natężenia.

Przerwy w walce, zgodnie z przepisami jak zmiany faz walki, taktyczne - jak zejście z maty, wypchanie z maty, dłuższa droga do środka maty, lekarz, poprawienie stroju, wycieranie potu itp., pozwalają zawodnikowi, zwłaszcza o słabszej kondycji, na na uniknięcie długu tlenowego przez odpoczynek w czasie przerw.

Tym niemniej nawet zawodnik światowej klasy reguluje tempo walki dla utrzymania równowagi procesów mięśniowych.

Osiągnięcie i utrzymanie wysiłku w jak najwyższym stopniu intensywności jest jednak celem zawodnika i tym samym treningu wytrzymałościowego. Dlatego trening wytrzymałości musi się opierać na submaksymalnych wysiłkach dla osiągnięcia rozwoju wytrzymałości.

O ile przyrosty siły są możliwe do osiągnięcia w ciągu stosunkowo krótkiego czasu, to trening wytrzymałości dla osiągnięcia wysokiego poziomu, musi przebiegać przez dłuższy okres czasu.

Trening kondycyjny dzieli się na ogólny i specjalny.

Trening ogólny przeprowadza się w okresie przygotowawczym i częściowo w okresie startów, a trening specjalny głównie w okresie startów.

Trening ogólny przeprowadza się następującymi metodami:

Trening interwałowy.

Trening interwałowy przebiega na granicy zmęczenia. Pojednorazowym wysiłku tętno jako sprawdzian intensywności wysiłku powinno osiągnąć częstotliwość 180 uderzeń na 1 minutę.

Np. po przebiegnięciu 200 m na 3/4 szybkości.

W czasie przerwy, która trwa około 2 minut, tętno nie powinno opaść poniżej 110 uderzeń na 1 minutę.
Ilość powtórzeń tego rodzaju wysiłków powinna wynosić około 8-10.
W treningu wytrzymałości zapaśnika zaleca się trening biegowy.
Trening interwałowy stosuje się przy różnego rodzaju formach ruchu.

Trening beztlenowy

Metoda beztlenowa charakteryzuje się wysiłkiem opartym na dużym długu tlenowym.
Wysiłek w formie biegu trwa okolo 2 minut na 1/2 szybkości.
Tętno po wysiłku powinno dojść do 190 uderzeń na minutę.
Ilość powtórzeń około 8 - 10.
Przerwy 4 - 2 min.

Trening tlenowy

Trening tlenowy opiera się na dłuższych wysiłkach około 8 minut o mniejszej intensywności. Np. bieg przełajowy o stałym tempie.
Te trzy rodzaje wysiłków mogą zachodzić w każdej formie ruchowej, jak biegi, gry, wiosłowanie, kolarstwo itp.
Tylko regulacja tempa, długości wysiłków i przerw między nimi będą decydowały o rodzaju wysiłku.
Z tych kilku rodzajów form ruchowych zaleca się w pierwszym rzędzie bieg, ze względu na dużą łatwość planowania, regulacji i kontroli treningu wytrzymałościowego.

Gry sportowe pomimo dużej atrakyjności nie dają takiego efektu, gdyż zawodnicy nie wszyscy wkładają jednakowy wysiłek, po drugie, intensywność wysiłku jest zależna od przypadku, od sytuacji na boisku. Długość biegu do piłki lub z piłką jest różna i na ogół krótka. Niemożliwa jest regulacja długości biegu, intensywności biegu, długości przerw między wysiłkami, a więc niemożliwe jest stosowanie tego co decyduje o metodzie, a tym samym o skuteczności. Dlatego zaleca się opierać głównie pracę wytrzymałościową ogólną na pracy biegowej w formie tzw. małych lub dużych zabaw biegowych. Tym niemniej nie należy unikać stosowania gier zespołowych, które posiadają również duże znaczenie dla rozwoju szybkości, wytrzymałości /do pewnego poziomu/.
Duże tradycje gier zespołowych w treningu zapaśniczym, zaangażowanie emocjonalne, zwłaszcza zawodników młodszych, łatwość ich przeprowadzania - przemawiają za ich utrzymaniem.
Zaleca się jedynie ich modyfikację, zwłaszcza w sensie przeprowadzania

gier w małych grupkach i na małych boiskach, co zmusza zawodników do większych wysiłków.

Mała zabawa biegowa - łącznie około 5 km.

1. Rozgrzewka - 15 minut
2. Wieloskoki i starty niskie
3. Tempowe biegi
4. Ćwiczenia rozciągające.

Duża zabawa biegowa - łącznie około 10 km.

1. Rozgrzewka - 15 minut
2. Wieloskoki i starty
3. Przebieżki - około 60 - 120 m
4. Biegi tempowe - około 300 m
5. Ćwiczenia rozciągające.

U w a g a: pkt 2, 3, 4, - powtarza się cyklicznie 2-3 razy kolejno po sobie.

Jak widać z powyższego mała i duża zabawa biegowa zawiera w sobie elementy szybkościowe i wytrzymałościowe /ćwiczeń siłowych nie należy stosować/.

Trening wytrzymałościowy w różnych formach należy stosować 2 - 3 razy w tygodniu w okresie przygotowawczym w tych dniach, w których nie występuje trening siłowy.

Intensywność cyklu treningowego należy dobierać według możliwości zawodnika. Intensywność tych treningów w dużym cyklu powinna przebiegać według krzywej o zmiennym natężeniu.

Trening specjalny - kondycyjny.

Trening kondycyjny specjalny przeprowadza się w okresie przedstartowym.

W treningu kondycyjnym specjalnym stosuje się metody interwałowe, beztlenowe i tlenowe tylko przy użyciu innych form ruchu, bardziej zbliżonych do specyfiki walki zapaśniczej. Do nich należą:

1. Walki sparringowe z jednym przeciwnikiem
2. Walki sparringowe ze zmianą przeciwnika
3. Walki zadaniowe krótkie
4. Rzuty workiem lub manekinem
5. Przeróbka techniczna z oporem.

Regulacja tych wysiłków zgodnie z podanymi zasadami w treningu ogólnym, daje największe rezultaty.

Intensywność tego rodzaju treningu jest również zależna od okresu treningowego i indywidualności zawodnika, dlatego podawanie bardziej szczegółowych wytycznych dla wszystkich sytuacji - jest niemożliwe.

Projekt tygodniowego planu pracy.

Okres ogólnego rozwoju.

I podokres.................... 3 razy trening siłowy ogólny
2 - 3 razy trening wytrzymałości ogólnej.

II podokres.................... 2 razy trening siłowy na rozwój siły.
2 razy trening wytrzymałości ogólnej.
1 raz trening specjalistyczny

Okres przedstartowy i startowy

1 raz trening na utrzymanie siły
1 raz trening wytrzymałości ogólnej
3 razy trening specjalistyczny /technika sparring/.

Okres przejściowy
/roztrenowanie/

1 raz trening siłowy
1 raz trening wytrzymałości ogólnej
1 raz trening specjalistyczny

Sprawdziany

Sprawdziany są zasadniczymi elementami kontroli i planowania treningu.

W zależności od wyniku - sprawdzianu, ustala się rodzaj i intensywność treningu. W obecnej sytuacji wybieramy sprawdziany w związku z charakterem treningu i aktualnym stanem wiedzy i aktualnymi możliwościami technicznymi, przeprowadzania sprawdzianów.

Sprawdzian stosuje się więc w zależności od grupy wiekowej zawodników, od okresu treningowego w cyklu rocznym.

/Np. inne sprawdziany po okresie ogólnego przygotowania a inne w okresie startów/.

Również częstotliwość sprawdzianów jest równa od codziennych prób np., wagi, czy tętna do sprawdzianów - dwukrotnie w ciągu roku.

Istnieje grupa sprawdzianów wykonywanych wyłącznie do użytku Instytutu Naukowego Kultury Fizycznej, pozostałe zaś służą potrzebom szkoleniowym P.Z.Z.

Tabela poniżej podana ilustruje rodzaj sprawdzianów, częstotliwość i okresy ich stosowania w odniesieniu do różnych grup wiekowych.

Oczywiście problem jest dużo bardziej złożony i niemożliwy do szczegółowego objaśniania wytycznych, dlatego sprawdziany będą głównie stosowane w centralnym szkoleniu według tabeli, a w pracy ośrodków ilość sprawdzianów zostanie zmniejszona i dostosowana do realnych możliwości.

T a b e l e   s p r a w d z i a n ó w

Rodzaj sprawdzianu	Miejsce sprawdzianu	Młodzicy	Juniorzy	Młodzieżowcy - Seniorzy		
				O K R E S		
				I	II	III
60 m.	Obozy	+	+	+	+	+
300 m.	Obozy	-	-	+	-	+
1.500 m.	2 razy w roku	-	+	+	+	-
Bieg zygzakiem	Obozy	+	+	+	-	+
Sztanga	Co miesiąc	-	+	+	+	+
Lina	Dwa razy w roku	-	-	+	+	-
Skok dosiężny	Obozy		+	+	-	+
Akrobatyka	Obozy	+	+	+	+	+
Karuzela	Obozy	+	+	-	+	?

Rodzaj sprawdzianu	Miejsce sprawdzianów	Młodzicy	Juniorzy	Młodzieżowcy - Seniorzy		
				OKRESY		
				I	II	III
Mostowanie	Obozy	-	+	-	+	+
Rzuty manekinem na czas	co miesiąc	-	+	-	+	+
Podciągania	Obozy	-	+	+	-	+
Tętno	na każdym treningu	+	+	+	+	+
Ciśnienie	co miesiąc	+	+	+	+	+
Temperatura	co miesiąc	-	+	+	+	+
Sen	s t a l e	+	+	+	+	+
Waga ciała	s t a l e	+	+	+	+	+
Apetyt	s t a l e	+	+	+	+	+

W Y T Y C Z N E D O P R A C Y O Ś R O D K Ó W O L I M P I J S K I C H

w zapasach klasycznych i walnych za rok 1961/62

Szkoleniem w ośrodkach objęta jest w pierwszym rzędzie młodzieżowa kadra w zapasach klasycznych i wolnych, oraz kadra seniorów objęta przygotowaniami olimpijskimi.

Komisje Wyszkoleniowe Okręgowych Związków Zapaśniczych mogą dodatkowo powołać zawodników na wspólne szkolenie pod warunkiem pełnego zabezpieczenia szkolenia przede wszystkim dla zawodników wytypowanych przez Polski Związek Zapaśniczy.

Zadaniem Ośrodków Szkoleniowych jest szkolenie i kierowanie szkoleniem wytypowanej grupy zawodników na swoim terenie, celem przygotowania ich do zawodów krajowych i międzynarodowych w 1962 roku.

Celem perspektywicznym jest udział w Olimpiadzie.

Dla zabezpieczenia prawidłowego szkolenia oraz utrzymania ciągłości między szkoleniem centralnym na obozach, a szkoleniem terenowym, w załączeniu podaje się wytyczne szkoleniowe odnośnie rozwoju.

1. S I Ł Y   2. S Z Y B K O Ś C I   3. W Y T R Z Y M A Ł O Ś C I

oraz zakres e l e m e n t ó w t e c h n i k i.

Szkolenie techniki jest oparte na programach obozów centralnych, materiał ten należy w dalszym ciągu przerabiać w terenie, pogłębiając precyzję wykonania i stopień a u t o m a t y z a c j i.

Sprawdzianem wyszkolenia technicznego będzie udział w zawodach i wykonywanie w walkach elementów technicznych z zakresu materiału podanego w załączeniu.

W wypadku nie przyswojenia sobie materiału technicznego, zawodnik może zostać usunięty z kadry młodzieżowej.

Szkolenie seniorów będzie przebiegało zgodnie z indywidualnymi wytycznymi szkoleniowymi dla każdego zawodnika.

Drugim sprawdzianem wyszkolenia zawodników będzie sprawdzian siłowy.

Trzecim sprawdzianem jest sprawdzian zwinnościowy. /Zakres ćwiczeń obowiązujących na sprawdziany - SIŁY i ZWINNOŚCIOWY - podany jest w załączniku/.

Program szkolenia będzie konsultowany i kontrolowany przez Wydział Wyszkolenia Polskiego Związku Zapaśniczego.

Bardzo ważnym zagadnieniem w pracy szkoleniowej ośrodków jest zagadnienie współpracy klubów z ośrodkiem. Współpraca ta jest konieczna i powinna mieć charakter konsultacyjny trenerów zainteresowanych KLUBÓW z tre-

nerami ośrodka w celu zapoznania się z materiałami z techniki nauczanymi w ośrodku oraz formami treningu.

Materiał techniczny i formy treningu poznane w ośrodku należy w miarę możliwości stosować u siebie w klubie.

Większa część pracy rocznej zawodnika będzie się odbywała w klubie, a trening w ośrodku /jeden-dwa razy w tygodniu/ będzie uzupełnieniem tej pracy oraz będzie nadawać jej odpowiedni kierunek /sparringi na odpowiednim poziomie i trening siłowy/.

W szkoleniu ośrodkowym rozróżniamy dwie zasadnicze grupy szkoleniowe:

1. Juniorzy i młodzieżowcy - jako grupa m ł o d z i e ż o w a
2. Seniorzy.

Program dla wyżej wymienionych grup przedstawia się następująco:

GRUPA I - M Ł O D Z I E Ż O W A

Szkolenie techniki w grupie młodzieżowej będzie zbiorowe to znaczy bez planów indywidualnych.

Wszyscy zawodnicy tej grupy będą musieli opanować cały materiał z zakresu techniki podany w załączniku.

SIŁA - szkolona będzie indywidualnie, w zależności od potrzeb i możliwości danego zawodnika. Wyznaczone normy z zakresu siły podane w załączniku. Wskazania odnośnie treningu siłowego podane w ogólnych wytycznych szkoleniowych na rok 1962.

GRUPA II - S E N I O R Ó W

1. Technika - plany indywidualne
2. Trening ogólnorozwojowy - plany indywidualne.

Z A W O D Y O Ś R O D K O W E I M I Ę D Z Y O Ś R O D K O W E

W roku 1962 wprowadza się do kalendarza imprez juniorów i młodzieżowców zawody między ośrodkami olimpijskimi WARSZAWA-KATOWICE-POZNAŃ-WROCŁAW.

Zawody międzyośrodkowe rozgrywane będą w stylu klasycznym i wolnym równocześnie i mają na celu:

1. Sprawdzenie realizacji zadań szkoleniowych przez trenerów ośrodków
2. Sprawdzenie aktualnej formy zawodników szkolonych w ośrodkach
3. Stworzenie konkurencji sportowej między wymienionymi wyżej ośrodkami
4. Wyłonienie najlepszych zawodników juniorów i młodzieżowców na spotkania międzypaństwowe i i międzynarodowe.

W celu wyłonienia reprezentacji ośrodków na wspomniane zawody muszą być przeprowadzone mistrzostwa ośrodka, które winny objąćcałą młodzież szkolną w ośrodkach, oraz wybijających się zawodników z całego województwa.

W zawodach międzyośrodkowych mają prawo startu również zawodnicy z okręgów, w których nie ma ośrodków olimpijskich /na własny koszt/. Zawodnicy ci winni być zgłoszeni przez KLUB /imienna lista/ na dwa tygodnie przed startem - do Polskiego Związku Zapaśniczego i uzyskać zgodę na ich start - wydaną przez Wydział Wyszkolenia P.Z.Z.

Zawody międzyośrodkowe będą rozgrywane systemem indywidualno-drużynowym. Punktacja obejmuje kluby i ośrodki.

Dla indywidualnych zwyciężców turnieju, nagrody winien ufundować organiazator /O.Z.Z./.

Dla zwyciężców drużynowych /ośrodków/ - nagrody ufundujePolski Komitet Olimpijski. Nagrodami tymi objęte będą również ośrodki dobrze pracujące. Nagrody będą w formie zwiększonych dotacji na 1963 rok.

W zawodach ośrodkowych i międzyośrodkowych mają prawo startu zawodnicy następujących roczników:

- Młodzieżowcy - styl klasyczny - rocznik 1940 i młodsi
- Młodzieżowcy - styl wolny - rocznik 1942 i młodsi
- Juniorzy - styl klasyczny i wolny - rocznik 1944

T e r m i n   i   m i e j s c e   z a w o d ó w

Zawody międzyośrodkowe MŁODZIEŻOWE odbędą się w Poznaniu w dniach 24-25 luty 1962 roku.

Zawody JUNIORÓW w dniach 24-25 listopada 1962 r. w Katowicach.

Mistrzostwa ośrodków muszą się odbywać na dwa tygodnie przed wyżej wymienionymi zawodami.

Regulaminy zawodów zostaną rozesłane w późniejszym terminie.

W związku z nowymi formami i dalszą decentralizają szkolenia przewiduje się organizację obozów szkoleniowych dla zawodników objętych szkoleniem w danym ośrodku. Miejsce obozu musi znajdować się na terenie danego okręgu.

Na obozy ośrodkowe dla poszczególnycj okręgów przewiduje się następującą ilość uczestników:

Wrocław - 25 uczestników
Katowice - 30 "
Poznań - 30 "
Warszawa - 15 "

Obozy przyośrodkowe mają na celu:

1. Objęcie szkoleniem większej ilości wybijających się zawodników.
2. Należytym przygotowaniem tych zawodników do imprez krajowych i międzynarodowych.

Imienny wykaz zawodników oraz obsadę kadry trenerskiej przewidzianej na obozy należy nadesłać na miesiąc przed obozem do Wydziału Wyszkolenia R.Z.Z.

RAMOWY PORGRAM

szkolenia w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich w zapasach na 1961/62 r.

Ramowy cykl szkolenia przewiduje 5 okresów szkoleniowych.

OKRES I - od 1 listopada do 1 grudnia 1961 r. - praca specjalistyczna. /starty - liga - spotkania centralne i międzynarodowe/.

Tygodniowy plan pracy w tym okresie przedstawia się następująco:

1. Jeden raz trening specjalistyczny /technika - sparringi/.
2. Jeden raz treningi na utrzymanie siły plus ćwiczenia zwinnościowo-szybkościowe /akrobatyka - gry/.

OKRES II - przygotowawczy - od 1 grudnia 1961 r. do 1 lutego 1962 r.

Szkolenie w tym okresie przebiegać będzie pod kątem przygotowania ogólnego - wytrzymałości ogólnej /biegi tempowe/ i siły.

Przewiduje się w tym okresie dwa sprawdziany ogólnorozwojowe.

Pierwszy sprawdzian - 4-5 grudzień 1961 r. -

Drugi sprawdzian - koniec stycznia 1962 r.

Wymienione sprawdziany odbędą się na obozach centralnych.

TYGODNIOWY - plan pracy przedstawia się w tym okresie następująco:

Jeden trening siłowy ogólny.

Jeden trening wytrzymałości ogólnej.

OKRES II SPECJALISTYCZNY - od 1 lutego do 31 lipca 1962 roku.

Rozpoczęcie systematycznej pracy specjalistycznej na formę /interwał/. Utrzymanie SIŁY i SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ. Rozpoczęcie startów zgodnie z kalendarzem /liga/ zawody; międzyośrodkowe, centralne i międzynarodowe.

W okresie tym przewiduje się dalsze dwa sprawdziany specjalistyczne i dwa sprawdziany ogólnorozwojowe.

Tygodniowy plan pracy w tym okresie przedstawia się następująco:
Jeden trening specjalistyczny /technika - sparringi/
Jeden trening na utrzymanie siły plus ćwiczenia zwinnościowo-szybkościowe /akrobatyka - gry/

O K R E S III - czynnego wypoczynku od 10 sierpnia do 10 września 1962r.

Stopniowe zmniejszenie obciążenia pracy specjalistycznej, przejście na formę zabawową, leczenie. Zabawy biegowe i gry w terenie o małym natężeniu. Wycieczki, kajakowe itp.

O K R E S IV - przygotowawczy - od 10 września do 30 września 1962 r.

Jest to okres przygotowania ogólnego w klubach i ośrodkach do szczytu jesiennego.

Tygodniowy plan pracy w tym okresie:

Jeden raz trening siłowy ogólny.
Jeden raz trening wytrzymałości ogólnej.

O K R E S V - s p e c j a l i s t y c z n y - od 30 września do 30 listopada 1962 r.

Starty: /liga/ zawody międzyośrodkowe i międzynarodowe.

Tygodniowy plan pracy w tym okresie:

Jeden raz trening specjalistyczny /technika - sparring/
Jeden raz trening na utrzymanie siły plus ćwiczenia zwinnościowo-szybkościowe /akrobatyka - gry/.

Wykaz zawodników objętych szkoleniem w Ośrodku Olimpijskim - WARSZAWA

Styl wolny

L. p.	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub
1.	BRATUS Jerzy	1944	R.K.S.„DRUKARZ"
2.	KOWALSKI Andrzej	1943	B.K.S.„SKRA"
3.	SAWKA Wojciech	1944	B.K.S.„SKRA"
4.	CIEŚLIŃSKI Janusz	1944	R.K.S.„DRUKARZ"
5.	STERNIK Zbigniew	1942	B.K.S.„SKRA"
6.	PAJĄK Janusz	1944	B.K.S.„SKRA"
7.	SZARGOT Mariusz	1941	R.K.S.„DRUKARZ"
8.	GROMBALSKI Eugeniusz	1943	R.K.S.„DRUKARZ"
9.	SMORCZEWSKI Antoni	1944	R.K.S.„DRUKARZ"
10.	GROB Marek	1942	R.K.S.„DRUKARZ"
11.	PALIMĄKA Antoni	1942	L.Z.S.„OŁTARZEW"
12.	ROSZKIEWICZ Marek	1944	R.K.S.„DRUKARZ"
13.	REJLICH Bronisław	1944	R.K.S.„DRUKARZ"
14.	STĘPIEŃ Wiesław	1942	L.Z.S.„OŁTARZEW"
15.	GIŻEWSKI Kazimierz	1942	B.K.S.„SKRA"
16.	DOBRZELEWSKI Szymon	1939	R.K.S.„DRUKARZ"
17.	JUSZCZAK Jerzy	1947	B.K.S.„SKRA"
18.	ŻYWCZYK Mirosław	1935	W.K.S.„GWARDIA"
19.	OLBRYCHT Jerzy	1943	R.K.S.„DRUKARZ"
20.	ŻURAWSKI Jan	1932	W.K.S.„GWARDIA"
21.	SIDOROWICZ Bolesław	1934	B.K.S.„SKRA"

Styl klasyczny

L. p.	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub
1.	WŁODARCZYK Janusz	1941	W.K.S.„GWARDIA"
2.	KARCZEWSKI Zygmunt	1943	W.K.S.„LEGIA"
3.	WRÓBLEWSKI Stanisław	1940	W.K.S.„GWARDIA"
4.	SYRECKI Wiesław	1943	K.S. - „START"
5.	ODYŃSKI Artur	1942	W.K.S.„GWARDIA"
6.	NEUMARK Eugeniusz	1941	W.K.S.„GWARDIA"
7.	MPELBAUM Mirosław	1944	B.K.S.„SKRA"
8.	MIELCZAREK Rajmund	1942	Z.K.S.„ELEKTRYCZNOŚĆ"
9.	ZDAK Roman	1944	R.K.S.„SKRA"

L. p.	Nazwisko i imię	Rocznik	Kluby
10.	DUCHYŃSKI Roman	1940	W.K.S. „LEGIA"
11.	SMOLIŃSKI Włodzimierz	1938	W.K.S. „LEGIA"
12.	SOSNOWSKI Lucjan	1934	" "
13	DUBICKI Bolesław	1934	" "
14.	ŻULAWNIK Edward	1932	" "
15.	SROŚLAK Janusz	1937	Z.K.S. „RZEMIESLNIK"
16.	MACIOCH Kazimierz	1932	W.K.S. „GWARDIA"
17.	HAJDUK Stefan	1933	" "

Wykaz zawodników objętych szkoleniem w Ośrodku Olimpijskim w Poznaniu

styl wolny

1.	PÓŁTORAK Marian	1942	K.S.S. „LECH"
2.	PÓŁTORAK Stefan	1944	" "
3.	PÓŁTORAK Henryk	1945	" "
4.	ZDANOWSKI Ryszard		Z.K.S. „ENERGETYK"
5.	ROZUM Tadeusz	1941	L.Z.S. „SULMIERCZYK"
6.	BARTKOWIAK Bogdan	1942	" "
7.	RATAJCZAK Eugeniusz	1940	" "
8.	ŚWIDERSKI Jan	1941	" "

Styl klasyczny

L. p.	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub
1.	WŁODARCZYK Jan	1937	K.S.„UNIA"
2.	MIECZNIK Bogdan	1946	Z.K.S.„ENERGETYK"
3.	SOBCZAK Zenon	1943	K.S.„UNIA"
4.	KAMIŃSKI Władysław	1943	" "
5.	WANAT Józef	1941	" "
6.	ANTKOWIAK Stanisław	1941	" "
7.	KUBICKI Kazimierz	1943	L.Z.S.„WIRY"
8.	KUBICKI Grzegorz	1944	" "
9.	PYTLASIŃSKI Jan	1944	" "
10.	MIECZNIK Jerzy	1944	Z.K.S.„RNERGETYK"
11.	KOZŁOWSKI Bogdan	1942	" "
12.	GRABOWSKI Piotr	1941	" "
13.	CZUBRYJ Tadeusz	1940	K.S.„WARTA"
14.	PAULIŃSKI Lech	1941	L.Z.S.„SULMIERCZYK"

Wykaz zawodników objętych szkoleniem w Ośrodku Olimpijskim - KATOWICE

styl wolny

1.	BARAN Marek	1943	K.S.„GÓRNIK" D.Góra
2.	RZEDZICKI Zbigniew	1945	" "
3.	MORGAŃSKI Henryk	1941	K.S. „MOJ"
4.	BOJKO Eugeniusz	1946	" "
5.	ZIMOLONG Piotr	1942	" "
6.	STAWOWSKI Jan	1942	A.K.S.„KOŚCIUSZKO"
7.	LUX Stanisław	1946	K.S.„POGOŃ" N.B.
8.	POLOCZEK Helmut	1943	K.S.„GORNIK" Zabrze

Styl klasyczny

L. p.	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub
1.	KUKUŁA Jan	1943	K.S.„MOJ"
2.	KACZMARCZYK Kazimierz	1943	" "
3.	TOMECKI Edward	1944	" "
4.	BOJKO Eugeniusz	1946	" "
5.	MROZEK Ryszard	1945	" "
6.	PRZYGODA Henryk	1937	" "
7.	GODYŃ Tadeusz	1944	K.S.„GÓRNIK" D.Górn.
8.	SZCZEPAŃSKI Bernard	1943	" " "
9.	GRZYB	1944	" " "
10.	SEKUŁA Jerzy	1944	R.K.S.„SIŁA"
11.	PRZYSTOLIK Bronisław	1945	" "
12.	MALIK Józef	1936	" "
13.	KNITTER Bernard	1938	" "
14.	GONDZIK Ernest	1932	" "
15.	ADAMASZEK Jan	1939	" "
16.	POPIOŁEK Tadeusz	1937	" "
17.	MALINOWSKI Tadeusz	1937	" "
18.	GWÓŹDŹ Waldemar	1943	K.S.„GÓRNIK" Zabrze
19.	SKALEC Fryderyk	1944	K.S.„POGOŃ" N.Bytom
20.	HANUSEK Jan	1942	K.S.„ORZEŁ"
21.	WAITEMAN Józef	1940	" "
22.	ADAMEK Bernard	1940	K.S. „SLAWIA"
23.	TANŻYNA Paweł	1942	K.S.„UNIA" Racibórz
24.	STARŻYŃSKI Piotr	1941	" " "
25.	WIDRYŃSKI Gerard	1941	" " "

Wykaz zawodników objętych szkoleniem w Ośrodku Olimpijskim -

WROCŁAW

Styl klasyczny

1.	DUDEK Jerzy	1946	K.S. „LOTNIK- W.S.K."
2.	KRZYŻANOWSKI Henryk	1937	" " "
3.	KURZAWA Czesław	1944	K.S. „STAL" - Zakrzów

L. p.	Nazwiko i imię	Rocznik	Klub
4.	KRZYŻANOWSKI Kazimierz	1942	K.S.„STAL"-Zakrzów
5.	BUJAK Tadeusz	1940	K.S.„PAFAWAG"
6.	KALINOWSKI Stanisław	1939	" "
7.	ODORSKI Franciszek	1938	" "

Styl wolny

1.	KOSIARZ Tadeusz	1942	K.S. „ROKITA"
2.	DOLIŃSKI Józef	1942	" "
3.	PILARCZYK Michał	1941	" "
4.	WINIARSKI Bogusław	1944	M.K.S.„IKRA"
5.	ŻBIKOWSKI Janusz	1945	K.S.„STAL"-Zakrzów
6.	KOSTRUBIEC Czesław	1944	K.S.„LOTNIK-WSK"
7.	HOWAŃSKI Stefan	1942	" " "
8.	PAWIŃSKI Piotr	1943	" " "
9.	SÓJKA Radzisław	1943	" " "
10.	SUWAŁA Władysław	1943	" " "
11.	SUWAŁA Waldemar	1949	" " "
12.	TRZCIONKOWSKI Bronisław	1936	" " "

Zawodnicy szkoleni w Klubach.

1.	JURGIEL Stefan	1941	K.S.„OLIMPIA"- St.Klas.
2.	KWIECIŃSKI Czesław	1943	K.S.„PIOTRCOVIA" "
3.	CISEK Jan	1942	L.Z.S.„PALIKÓWKA" "
4.	BAUMGART Zbysław	1943	K.S.„GWIAZDA" "
5.	RUBIN Jerzy	1941	W.K.S.„FLOTA" "
6.	STRUZIK Jan	1943	K.S.„GARBARNIA" "
7.	BAŁADAJ Zgigniew	1942	K.S.„PIOTRCOVIA" "
8.	ŁOPUSZAŃSKI Tadeusz	1941	L.Z.S.„PALIKÓWKA" "
9.	TROJNAR Stanisław	1940	W.K.S.„FLOTA" "
10.	KISIEL Wiaczesław	1944	K.S.„BUDOWLANI" "
11.	SIPA Bogdan	1945	K.S.„PIOTRCOVIA" "

L. p.	Nazwiko i imię	Rocznik	Klub
12.	MASŁOWSKI Andrzej	1940	K.S. „PIOTRCOVIA" klasycz.
13.	BIELEN Alfred	1943	K.S. „GWIAZDA" "
14.	ŁAPIEŚ Wiesław	1942	Ł.K.S. -wolny
15.	RADOŃSKI Leon	1940	" -wolny

Z a l e c e n i a

W szkoleniu techniki w roku 1962 należy pojedyncze elementy doprowadzić do pełnej automatyzacji wykonania i jednocześnie łączyć je w kompleksy /wykaz w załączniku/:

S i ł ę - w okresie od listopada do 16 grudnia ćwiczyć należy systemem BODY BUILDING, a następnie do końca okresu przygotowawczego metodą ciężkoatletyczną.

Obie metody oraz dobór ćwiczeń podane w ogólnych wytycznych na rok 1962.

Dla zawodników podanych w wykazie, a nie mających wyznaczonych norm, należy przeprowadzić sprawdziany wyjściowe i od uzyskanych wyników zaplanować 10-20% wzrostu na rok 1962.

Po każdym treningu siłowym należy przez 10 - 15 min. przeprowadzać ćwiczenia rozciągające.

A k r o b a t y k a

Ćwiczenia akrobatyczne należy przerabiać na każdym treningu zarówno w rozgrzewce jak również na zakończenie treningu. Zasób ćwiczeń podany w załączniku.

Szczególną uwagę należy zwrócić na wychwyty, przerzut w przód i przerzut w tył /fiflak/.

W terminie 4 - 5 grudzień 1961 roku na obozie w A.W.P. Warszawa zostanie przeprowadzony sprawdzian siłowy i akrobatyczny.

Zapasy styl wolny

S t ó j k a pojedyńcze elementy.

1. Zejście do jednej nogi z półobrotem.
2. Zejście do jednej nogi z wyniesieniem i podcięciem drugiej nogi przeciwnika.
3. Zejście do dwu nóg z uchwytem za pięty i pchnięciem
4. Zejście do dwu nóg i wyniesienie.
5. Dżaksarow.
6. Zejście amerykańskie.
7. Nurek pod rękę z blokiem nogi.
8. Wywrotka.
9. Biodro.
10. Obrona i kontra na **zejście**.
11. Przeprowadzenie z podbiciem nogą.

Łączenie pojedyńczych elementów w kompleksy.

I. Kompleks

1. Zejście amerykańskie 2. Nurkowanie pod ręką do obchwytu tułowia i nogi przecienika.	Obydwa warianty wykonujemy z tego samego uchwytu. Pozycja wyjściowa: Obchwyt jedną ręką za kark,a drugą za rękę przeciwnika.

II. Kompleks

1. Biodro-klasyczne i wolne. 2. Dżaksarow. 3. Wywrotka.	Wszystkie trzy elementy wykonujemy z tego samego uchwytu. Pozycja wyjścuowa. Obchwyt ręką z góry ramienia przeciwnika, druga ręka opanowuje wolną rękę przeciwnika za nadgarstek lub przedramie.

III. Kompleks

1. Biodro z podcięciem 2. Nurek pod ręką	Obydwa elementy wykonujemy z obchwytu głowy ręką z góry i różnoimiennej ręki przeciwnika za nadgarstek.

IV. Kompleks

1. Przeprowadzenie z podcięciem nogą 2. Zablokowanie nogi przeciwnika - pchnięcie	Drugi element wykonujemy w wypadku, kiedy zawodnik oporuje przeprowadzenie

Uwaga:

Wszystkie zejścia do nóg wykonujemy z półdystansu i ze zwarcia.

Obrony.

Na zejście do nóg:

1. odepchnięcie za głowę.
2. Uchwytem za głowę z góry i wyrzutem nóg do tyłu.

Kontra na zejście.

1. Odwrotnym pasem.
2. Obejściem jak przy wyjściu z parteru.
3. Przerzutem biodrowym.

Parter.

Pojedyńcze elementy:

1. Turecki klucz z leżenia.
2. Turecki klucz z wysokiego parteru.
3. Obwrotny pas zwykły.
   a/ z opanowania bliższej nogi w klucz.
   b/ z opanowania dalszej nogi w klucz.
   c/ odwrotny pas dźwigniowy.
4. Przewrót w bok uchwytem za dalszą nogę przeciwnika.
5. Japoński klucz.
   a/ z leżenia
   b/ z wysokiego parteru.
6. Wynoszenia:
   a/ do tureckiego klucza
   b/ do przerzutu w przód
   c/ do odwrotnego pasa
7. Wyjście dźwigniowe z parteru.

Łączenie pojedyńczych elementów w kompleksy

I. Kompleks

1. Japoński klucz 2. Japoński klucz-półnelson. 3. Odwrotny pas dźwigniowy.	Pozycją wyjściową do kombinacji jest założenie jakońskiego klucza.

II. Kompleks

1. Wynoszenia: a/ do tureckiego b/ przerzutu w przód c/ do odwrotnego pasa	Wynoszenie wykonujemy za rękę i udo bliższej nogi przeciwnika bądź też za udo i bark lub głowę przeciwnika. Wykonanie chwytu w zależności od obrony i ułożenia ciała przez przeciwnika.

O b r o n y.

1. Od tureckiego klucza - złączeniem obu swoich nóg.
2. Od odwrotnego pasa - 1. wyparciem, 2.złożniem, 3.zaczepieniem swoją nogą za dalszą nogę przeciwnika.
3. Od japońskiego klucza- 1. wysunięciem atakowanej nogi w tył i przywarciem biodrami do maty.

K o n t r y.

1. Rolada z nogą.
2. Przy wynoszeniu - 1. dalszą swoją ręką uchwyt wykrocznej nogi przeciwnika z jednoczesnym pociągnięciem pod siebie.
   2. Podbicie swoją bliższą nogą - dalszej nogi przeciwnika.
3. Wyjście dźwigniowe na przeciwnika.

Materiał techniczny dla Kadry Młodzieżowej - styl klasyczny

S t ó j k a - elementy pojedyńcze:

1. Sprowadzenie za rękę
2. Sprowadzenie zepchnięciem do parteru /uchwytem za tułów i za głowę z ręką - z nurkowaniem/.

3. Suples przedni za ręce
4. Suples przedni za tułów
5. Biodro
6. Suples białoruski
7. Posadka
8. Nurkowanie pod rękę.

Kopleksy

1. pozycja-uchwyt ręką za kark i za jedną rękę przeciwnika	nurkowanie pod rękę-wywrotka-biodro-posadka.-/z przeniesieniem ręki na tułów.
2. uchwyt skrzyżny /ręka z tułowiem-przeciwnika/.	półsuples - wywrotka - biodro
3. uchwyt za rękę z głową /rękę unieść swoim barkiem do góry i przycisnąć do głowy zawodnika.	biodro siłowe - sprowadzenie /szarpnięciem w dół i nurkowaniem/- wyjście do suplesu białoruskiego.
4. uchwyt skrzyżny /opanować na rękę przeciwnika z tułowiem/	suples białoruski-posadka-biodro.
5. uchwyt ręki z uchwytem z góry i tułowia/pod drugą ręką/.	1. półsuples /pas/ z podejściem. 2. biodro. 3. posadka.
6. dojście z dystansem /bez klamrowania/.	Sprowadzenie - uchwyt w pas przedni-/i rzut suplesowy/ - posadka.
7. uchwyt za kark i rękę do nurkowania.	Nurkowanie /wejściem głową pod pachę/ do pasa /półsuples/ - odwrotna wywrotka - przerzut w bok /Dżaksarow/ -przerzut w bok /uchwytem za głowę i nurkowaniem pod rękę/.
8. uchwyt w pas z z unoszenia RR do góry.	Półsuples - sprowadzenie - posadka

Parter

1. Wyjście dźwigniowe /ze zwrotem na przeciwnika/
2. Wózek w obie strony /normalny i na trzy punkty/
3. Wynoszenie do suplesu z boku.

a/ rzut suplesowy

b/ rzut biodrowy

c/ wózek w odwrotną stronę.

Obrony

Nauki obron w najbliższych czasie nie podaje się.

Kontry

1. Rolada
2. Kontry chwytami na atak pojedyńczymi chwytami - np. kontra biodrem na uchwyt w pas, lub uchwytem w pas na biodro.

Zestaw ćwiczeń akrobatycznych dla kadry młodzieżowej w zapasach styl wolny i klasyczny

1. Most z pozycji stojącej i przejście do tyłu.
2. Most gimnastyczny z pozycji stojącej.
3. Karuzela mostowa.
4. Stanie na głowie.
5. Stanie na rękach.
6. Przerzut w przód.
7. Przerzut w tył /fiflak/.
8. Salto w tył.
9. Salto w przód z rozbiegu.
10. Rundak.
11. Wychwyty z pozycji leżącej i ze stania na głowie.

Sprawdzian obowiązuje z następujących ćwiczeń

1. Karuzela mostowa.
2. Most z pozycji stojącej i przejście do tyłu.
3. Przerzut w tył /fiflak/.
4. Wychwyt z pozycji leżącej /na plecach/.

Wykaz sprawdzianów siłowych dla kadry młodzieżowej

Normy do osiągnięcia w roku 1962

W a r s z a w a

L.p.	Nazwisko i imię	waga	wyciskania	ciąg na pierś	przysiad
1.	Bratus Jerzy	57 kg	60 kg	76 kg	90 kg
2.	Kowalski Andrzej	59 "	65 "	85 "	115 "
3.	Sawka Wojciech	66 "	62,5	80 "	115 "
4.	Cieśliński Janusz	66 "	70 "	85 "	110 "
5.	Sternik Zbigniew	62 "	65 "	80 "	110 "
6.	Smorczewski Antoni	54,5	60 "	75 "	115 "
7.	Pająk Janusz	73,5	65 "	85 "	125 "
8.	Szargot Mariusz	72 "	65 "	90 "	115 "
9.	Grob Marek	76 "	80 "	100 "	130 "
10.	Palimąka Antoni	62 "	70 "	90 "	115 "
11.	Roszkiewicz Marek	71 "	87,5	100 "	145 "
12.	Stępień Wiesław	68 "	-	-	110 "
13.	Giżewski Kazimierz	67 "	62,5	80 "	110 "
14.	Grombalski Eugeniusz	70 "	70 "	85 "	110 "
15.	Juszczak Jerzy	58 "	55 "	72,5	85 "
16.	Włodarczyk Janusz	-	-	90 "	120 "
17.	Karczewski Zygmunt	83 "	-	90 "	125 "
18.	Wróblewski Stanisław	64 "	72,5	85 "	115 "
19.	Syrecki Wiesław	przeprowadzić sprawdziany wyjściowe			
20.	Odyński Artur	"	"	"	
21.	Neumark Eugeniusz	64 kg	67,5 kg	85 kg	110 kg
22.	Epelbaum Mirosław	przeprowadzić sprawdziany wyjściowe			
23.	Mielczarek Rajmund	"	"	"	

W r o c ł a w

1.	Kosiarz Tadeusz	56 kg	60 kg	70 kg	105 kg
2.	Kostrubiec Czesław	58 "	52,5	67,5	105 "
3.	Doliński Józef	65 "	70 "	82,5	110 "
4.	Żbikowski Janusz	70 "	60 "	72,5	110 "
5.	Howański Stefan	75 "	77,5	90 "	125 "
6.	Pawiński Piotr	54 "	57,5	72,5	105 "
7.	Sójka Radzisław	59 "	65 "	85 "	110 "
8.	Pilarczyk Michał	55 "	69 "	65 "	90 "
9.	Suwała Władysław	71 "	60 "	85 "	115 "
10.	Suwała Waldemar		młodzik		

L.p.	Nazwisko i imię	waga	wycisłanie	na pierś	przysiad
11.	Winiarski Bogusław	68 kg	57,5 kg	80 kg	115 kg
12.	Budek Jerzy		młodzik -		
13.	Kurzawa Czesław	50 kg	50 kg	60 kg	75 kg
14.	Krzyżanowski Kazimierz	66 "	62,5	82,5	110 "

K a t o w i c e

L.p.	Nazwisko i imię	waga	wycisłanie	na pierś	przysiad
1.	Barna Marek	102 kg	65 kg	95 kg	120 kg
2.	Morgański Henryk	74 "	72,5	92,5	120 "
3.	Stawowski Jan	81 "	82,5	95 "	150 "
4.	Bojko Eugeniusz	55 "	92,5	72,5	95 "
5.	Lux Stanisław	73 "	70 "	92,5	115 "
6.	Rzędzicki Zbigniew	52 "	47,5	60 "	85 "
7.	Poloczak Helmut	58 "	62,5	75 "	110 "
8.	Zimoląg Piotr	brak sprawdzianów wyjściowych			
9.	Kukuła Jan	50 kg	50 kg	65 kg	80 kg
10.	Godyń Tadeusz	57 "	55 "	75 "	90 "
11.	Sekuła Jerzy	54 "	52,5	75 "	85 "
12.	Kaczmarczyk Krystian	62 "	55 "	75 "	90 "
13.	Tomecki Edward	71 "	70,5	87,5	110 "
14.	Gwóźdź Waldemar	79 "	75 "	95 "	120 "
15.	Przystolik Bronisław	50 "	47,5	60 "	100 "
16.	Mrozek Ryszard	60 "	62,5	82,5	115 "
17.	Szczepański Edward	50 "	47,5	65 "	87,5
18.	Skalec Fryderyk	50 "	52,5	65 "	87,5
19.	Hanusek Jan	58 "	62,5	80 "	105 "
20.	Adamek Bernard	62 "	70 "	80 "	125 "
21.	Weideman Józef	62 "	65 "	80 "	110 "
22.	Tanżyna Paweł	62 "	67,5	82,5	115 "
23.	Starzyński Piotr	76 "	72,5	82,5	120 "
24.	Widryński Gerard	62 "	55 "	65 "	95 "
25.	Grzyb Jerzy	bez sprawdzianów wyjściowych.			

NORMY DO OSIĄGNIECIA W 1962 ROKU

POZNAŃ

L.p.	Nazwisko i imię	waga ciała	wyciskanie	na pierś	przysiad
1.	Półtorak Marian	77 kg	72,5 kg	82,5 kg	105 kg
2.	Półtorak Stefan	62 "	57,5	70 "	105 "
3.	Półtorak Henryk	64 "	55 "	65 "	90 "
4.	Rozum Tadeusz	84 "	72,5	90 "	127,5
5.	Bartkowiak Bogdan	86 "	67,5	80 "	120 "
6.	Ratajczyk Eugeniusz	62 "	brak sprawdzianów wyjściowych		
7.	Świderski Jan	74 "	"	"	"
8.	Kubicki Grzegorz		"	"	"
9.	Sobczak Zenon	54 "	57,5	75 kg	90 kg.
10.	Kamiński Włodzimierz	62 "	65 "	85 "	105 "
11.	Kubicki Kazimierz	70 "	65 "	82,5	105 "
12.	Miecznik Jerzy	56 "	52,5	72,5	90 "
13.	Wanat Jozef	59 "	62,5	82,5	110 "
14.	Grabowski Piotr	78 "	70 "	85 "	120 "
15.	Czubryj Jerzy	83 "	80 "	110 "	140 "
16.	Antkowiak Stanisław	76 "	75 "	105 "	135 "
17.	Pauliński Lech	74 "	80 "	95 "	130 "

NORMY DO OSIĄGNIĘCIA W ROKU 1962 DLA ZAWODNIKÓW SZKOLONYCH W KLUBACH

1.	Jurgiel Stefan	brak sprawdzianów wyjściowych			
2.	Cisek Jan	85 kg	"	"	
3.	Haładaj Zbigniew	63 "	"	"	
4.	Łapuszański Bogdan	68 "	"	"	
5.	Masłowski Andrzej	81 "	"	"	
6.	Kwieciński Czesław	83 "	85 kg	120 kg	145 kg
7.	Łąpieś Wiesław	75 "	67,5	82,5	110 "
8.	Strózik Jan	67 "	67,5	85 "	115 "
9.	Baumgart Zbysław	76 "	75 "	95 "	120 "
10.	Rubin Jerzy	58 "	60 "	82,5	110 "
11.	Trojnar Stanisław	77 "	80 "	92,5	125 "

L.p.	Nazwisko i imię	waga ciała	wyciskanie	na pierś	przysiad
12.	Sipa Bogdan	66 kg	67,5 kg	82,5 kg	115 kg
13.	Kisiel Wiaczesław	74 "	75 "	105 "	125 "
14.	Bieleń Alfred	55 "	50 "	65 "	87,5
15.	Radoński Leon	79 "	75 "	105 "	125 "

U w a g a:

Dla zawodników nie mających wyznaczonych norm, należy przeprowadzić sprawdzian w ośrodku lub klubie i od uzyskanych wyników zaplanować 10 - 20% wzrostu na rok 1962.

Opracował
Trener Kadry Młodzieżowej
Wojtasik Józef

ZALECENIA DO FINAŁÓW TRENINGOWYCH

a/ Częstotliwość treningów i ich akcentowanie. 1.XI. - 3.XII. - trening 4 razy w tygodniu.

PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Ogólno rozwojowy, zwinność i gry sportowe	ogólnorozwojowy. Akcent.SIŁA /ze sztangą lub odważnikami	technika doskonalenia chwytów w walkach szkoleniowych lub bez oporu	odpoczynek lub trening ogólnorozwojowy	technika -wytrzymałość /walki 12 min./ kondycyjne	Łaźnia

U w a g a:

W wypadku niemożliwości odbycia treningu w poniedziałek /np.powrót z zawodów /należy trening odbyć w czwartek/ odpowiednio akcentowany 17.XII.- 3.I. /za wyjątkiem 24, 25, 26, 27, - odpoczynek/-tylko poranna gimnastyka/.

Trening 5 razy w tygodniu w układzie:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Siła szybka szybkie rzuty piłkami lekarskimi lub workiem i żonglerka.	wytrzymałość ogólna. Gry sportowe- biegi lub jazda na wrotkach.	S i ł a /na sztandze 7-8 ton	Wytrzymałość. Ćwiczenia jak we wtorek.	S i ł a na sztandze/8-9 ton/	Odpoczynek i łaźnia

4.1. - 24.I. praca na obozie 6 razy w tygodniu.

26.I. - 26.III. trening w klubach i ośrodkach - w układzie:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Technika- -szybkość	S i ł a /z elemen- tami tech- niki/	Wytrzymałość /gry sporto- we/ biegi	technika /szybkość/	walki - wy- trzymałość specjalna /taktyka/	sauna

możliwość wymiany

U w a g a:

W tygodniu startowym należy dwa dni przed startem i 1 - 2 dni po starcie odpoczywać.

26.III. - 7.V. trening 5 razy w tygodniu w następującym układzie:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Technika- szabkość. /Elementy i Kompleksy techniki Krótkie wal- ki szkole- niowe z za- daniami.	Ogólno- rozwojowy -akcent s i ł a- /podtrzy- manie si- ły/	Technika- zwinność. Kompleksy techniczne w walkach szkolenio- wych	Ogólno- rozwojowy. Akcent szybkość zwinność!	Technika Taktyka Wytrzymałość specjalna /w a l k i 10 minutowe pełne!	sauna

7.V. - 15.VI. - obóz przed Mistrzostwami Świata - trening 5 razy w tygodniu /dwa razy dziennie/

U w a g a I.

Na wyeliminowanie podanych „braków" należy zwrócić zasadniczą uwagę w pracy klubowej.

II. Podany w planach indywidualnych repertuar chwytów /kompleksów/ musi być ćwiczony w przeróbce techniki na każdym treningu i może być poszerzany przez zawodnika o jakiś element - w porozumieniu z trenerem bezpośrednim.

III. W doskonaleniu techniki należy 80% czasu poświęcić na doskonalenie chwytów w stójce i podjęść do nich, a 20% na chwyty w parterze.

1/ Sprawdziany zwinności specjalnej będą prowadzone na początku i na końcu każdego obozu i zawierać będą następujące elementy:
  a/ most ze stania pogłębiając przejście przez głowę /mostem do stania/ - i następny most. Ćwiczenie wykonuje się trzy razy na czas.
  b/ „Karuzela" mostowa - po 3 kółka w każdą stronę na czas.

2/ Sprawdziany szybkości specjalnej prowadzone będą na obozach w formie rzutów manekinem na czas przez 30 sekund /biodro - suples/.

3/ W pracy siłowej należy znaleźć wyjściowe dane do każdego ćwiczenia w kilogramach na podstawie maksymalnego ciężaru określać ciężar wyjściowy w ilości 50% i ćwiczyć metodą „body bultding".

Do ćwiczenia należy brać ciężar, przy którym dane ćwiczenia może być powtórzone 5 razy /seria/ bez odpoczynku w czasie możliwie najkrótszym np. sprawdzian Dubickiego wynosi przysiad z 80 kg. sztangą na plecach powtórzony 5 razy trwał 10 sekund /50% maksymalnego udźwigu przy wzroście obciążenia np. do 100 kg. Należy dążyć do tego, by seria 5 przysiadów była wykonywana również w czasie 10 sekund, dążyć do maksymalnej szybkości wykonania każdego ćwiczenia siłowego.

Praca siłowa prowadzona będzie metodą body bulding do dnia 4.I.1962r., a następnie w dalszym etapie - metodą ciężkoatletyczną.

U w a g a! W każdym treningu zaleca się prowadzenie ćwiczeń rozciągających w końcowej częćci treningu minimum przez 5 minut w celu doprowadzenia pracujących mięśni do maksymalnej długości.

Część druga będzie przesłana w najbliższym czasie.

HAJDUK STEFAN Plan treningu TECHNIKA I TAKTYKA

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z A D A N I A	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Poprawnie wykonuje kilka elementów technicznych, ale nie powiązanych w kompleksy.	Zbyt mała szybkość specjalna/szczególnie w stójce/. Suplesy wykonuje waląc się do tyłu/bez wybicia przy mostowaniu/. Wpada w walce na biodro i na sprowadzenie wykonywane uchwytem za biodro.	S t ó j k a 1. Kompleks: -sprowadzenie-suples przedni posadka 2. Wejście do suplesu białoruskiego-posadka sprowadzenie. 3. Uchwyt w pas/lub ręka z głową/-sprowadzenie - suples białoruski lub posadka. P a r t e r 1. Wyjście z parteru 2. Wynoszenie do suplesu/tylnego i bocznego/-wózek w obie strony z miejsca i w ruchu. O b r o n y 1. Na biodro-półsuplesem i wyprostem 2. Na sprowadzenie-niskio wykonana posadka przez odstawienie zakrocznej nogi	24.I. 4.III. 10.IV. 7.V.	
S I Ł A Dość dobrze wypracowana siła specjalna.	nie pracuje ze sztangą i odważnikami.	1. Maksymalny udźwig na pierś 75 kg 2. " " na przysiad 90 kg 3. " " w wyciskaniu leżąc 70 kg Przysiad z wyskokami z 55 kg w seriach a 5 razy w czasie 7 sek./ciężar powiększać, a czas wykonywania zachować ten sam.	4 i 24.I. 4.XII.i 4.I.	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z A D A N I A	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
		Skłony w przód z leżeniem na wznak z obciążeniem 20 kg.na piersiach lub karku /na mięśnie brzucha/. Skłony w przód w stójce/nogi proste/.Sztanga na karku 50 kg.Wyciskanie leżąc sztangi 60 kg. Skręty w bok ze sztangą na karku-wagi 30 kg. Wszystkie wymienione ćwiczenia należy wykonywać w 3 seriach 5 powtórzeń.I i II na czas,a III maksymalną ilość razy.Ciężar powiększać wg metody body bulding.	4.XII. i 4.I.	
		Przysiad z przeciwnikiem swojej wagi	4.III.	
		Skłony w przód " " "	10.IV.	
		Wynoszenie przeciwnika " " z parteru.	7.V.	
Z W I N N O Ś Ć				
Za mała zwinność. Za mała sprawność ruchowa.Za mała dynamika.Nie wykonuje poprawnie żadnego elementu akrobatycznego. Nie wykonuje ćwiczeń szybkościowych.	Nie ćwiczy żadnych ćwiczeń akrobatycznych na treningach klubowych. Za mała gibkość i dynamika. Za mała szybkość ogólna i brak pracy nad tą cechą.	Przerzut w przód-gimnastyczny,przerzut w tył na rękach /fiflak/.	4.XII.	
		Most w tył ze stania	4.XII.	
		Przejście przez most do stania i znowu most /3 razy na czas/	4.XII.	
		Karuzela mostowa 3 razy w lewo i 3 razy w prawo na czas.		
		Na każdym treningu należy 10 min.wykonywać ćwiczenia szybkościowe ogólne w formie ćwiczeń akrobatycznych i szybkich rzutów z przeciwnikiem i manekinem pojedynczo i przez 30 sek.Starty/5-10 m./ sprinty szybkościowe, wykonywanie wszystkich ćwiczeń itp.	Sprawdziany szybkości i zwinności na każdym obozie.	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z A D A N I A	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Wykonuje dobrze niektóre elementy pojedyncze, ale tylko na treningu	Za mały repertuar chwytów. 2. Nie opanowane dojście do chwytów wyrobienie pozycji wyjściowej. 3. Nie wykorzystuje momentów stwarzanych przez przeciwnika i nie wyrabia ich sobie sam. Ma duże trudności w wyrabianiu wytrzymałości specjalnej.	Stójka. 1. Dalsze doskonalenie wywrotki w powiązaniu z posadką i pasem. 2. Suples /uchwytem w pas/-sprowadzenie-posadka 3. Biodro - pas - posadka 4. Sprowadzenie-pas-posadka- Parter - a/ wózek /ze zwodami/ b/ wynoszenie-do tylnego pasa z boku w połączeniu z wózkami. c/wyjście z parteru	24.I. 4.III. 10.IV 7.V.. " " "	
SIŁA Rozwój siły zadawalający, ale brak wytrzymałości siłowej. Siła za mało dynamiczna.	Nie pracuje nad siłą określonych dużych grup mięśniowych-nie wykonuje dźwigania, ani przysiadów. Za mało pracy ze sztangą i odważnikami.	Udźwig na pierś 80 kg-jeden raz. Przysiad 85 kg. 1x. Wyciskanie leżąc-77,5 kg/1x/ Przysiady ze swoją wagą i wyskoki. /Wagę zwiększać do 70 kg/w czasie 6 sek. 5 razy. Podciąganie na RR lub wchodzenie po linie z obciążeniem 12 kg./5 razy na czas/. Skłony w przód w leżeniu 10 kg. na piersiach lub plecach. Skłony w przód w staniu-sztanga na karku-40 kg. Wyciskanie leżąc-sztanga 60 kg. Uwaga- Każdą serię /5x/wykonywać na czas-dążąc do	4.XII. " 4.I. 4.XII. 4.I.	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z A D A N I A	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
		maksymalnej szybkości ćwiczeń. Skręty w bok ze sztangą na karku /waga 30 kg./. Każde z podanych ćwiczeń wykonywać w 2 seriach po 5 powtarzań, a w III serii maksymalną ilość powtórzeń. Wzrost obciążenia obliczać wg metody body bulding.		
Z W I N N O Ś Ć				
Poprawienie wykonuje fiflak/z asekuracją/. Łatwo opanowuje elementy akrobatyczne. Jest sprawny ruchowo.	Nie ćwiczy systematycznie akrobatyki.	Pełne opanowanie fiflaków łączonych /3X/ Opanowanie salta w tył Cwiczenia zwinności specjalnej: a/ most w tył ze stania - przewrót przez most do stania na nogach - 3 razy na czas. b/ karuzela mostowa 3 razy w lewo i 3 razy w prawo na czas. Ćwiczenia szybkościowe: rzuty manekinem i przeciwnikiem na maksymalnej szybkości - pojedyńcze rzuty i przez 30 sek./ biodro - suples/. Stosowanie innych ćwiczeń, sprinty, starty i ćwiczenia akrobatyczne, na każdym treningu przez 10 minut.	12.XII. 12.XII. oraz przed wszystkimi obozami	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z A D A N I A	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Obecnie wykonuje poprawnie suplesy i półsuplesy. Inne elementy zna pobieżnie ale w walce nie stosuje.	Nieumiejętność posadki. Nieumiejętność suplesu białoruskiego	Stójka: a/ pas przedni-posadka-sprowadzenie b/ doskonalenie suplesów i półsuplesów. c/ wejście do suplesu białoruskiego-rzut-posadka. d/ Sprowadzenie - **pas przedni - posadka wyjście**. 2/ Wynoszenie do suplesów-połączone z wózkiem w obie strony. O b r o n y. a/ na biodro-uchwytem w pas. b/ na sprowadzenie-posadką-odstawienie nogi	24.I. 4.III. 10.IV. 7.V. 62	
S I Ł A Stan siły dość dobry.	Nie ćwiczy systematycznie ze sztangą.	Udźwig na pierś maksymalny -95 kg jeden raz	24.I.	
		Przysiad z małym ciężarem - 120 kg " "	"	
Siła dynamiczna dobrze rozwinięta ale należy poprawić szybkość.		Wyciskanie leżąc ciężar 80 kg " "		
		Przysiady z wyskokami z obciążeniem 70 kg w seriach po 5 powtórzeń/dwie serie/ i 3 cia na maksymalną ilość razy na czas. Skłony ze sztangą na karku /60 kg/. Podciąganie na rękach w zwisie z obciążeniem 15 kg. Skłony w leżeniu /ciężar na piersiach lub plecach 10 kg. Skręty w bok z ciężarem 50 kg. Wyciskanie leżąc-sztanga 60 kg. U w a g a! Każde z wymienionych ćwiczeń należy wykonywać na czas-serie 3 x	4-16.XII.	
		Przysiady z zawodnikiem swojej wagi Skłony " " " Wynoszenie z parteru " "	Wykonywać z maksymalną szybkością maksymalną ilość razy	4.III. 10.IV. 7.V.

Z w i n n o ś ć

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z A D A N I E	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Poprawnie.wykonuje przerzut w przód	Nie ćwiczy systematycznie akrobatyki	Wykonać fiflak w tył-most z pozycji stojącej - przejście mostem do stania / 3 x na czas/ Karuzela mostowa w lewo i prawo po 3 x na czas.	12.XII. 4.I-24.I "	
Technika i taktyka Stan techniki nie dostateczny należy usilnie pracować nad zwiększeniem repertuaru chwytów.	Nie umie suplesów, nie wykonuje w kompleksie chwytów, a tylko pojedyncze elementy.	K O R Z E Ń C Z E S Ł A W Stójka:Kompleks-a/biodro-posadka-półsuples b/wejście do suplesu białoruskiego /suples-posadka-sprowadzenie. c/wywrotka-sprowadzenie - biodro Parter:a/wynoszenie do suplesu w kompleksie z wózkami,b/ wyjście z parteru /dźwignia na rękę/ Obrony: a/na biodro w stójce-przez wyprostowaną / bardziej statyczną/pozycję b/ hamerlok	24.I. 10.IV. 7.V.62	
Z w i n n o ś ć Stan umiejętności akrobatycznych bardzo niski, ale zawodnik sprawny i chętny	Nie wykonuje ćwiczeń akrobatycznych	Wykonanie fiflaka i przerzutu w przód Wykonanie ćwiczeń zwinnościowych specjalnych-ze stójki most-przejście mostem-do stania 3 x na czas.Karuzela mostowa w każdą stronę na czas.	4.XII.61 "	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z A D A N I A	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Udźwig na pierś 80 kg.wyciskanie leżąc-70 kg. Skłon ze sztangą 70 kg. Na brzuch skłon z ciężarem na piersi-20 kg. 5 x przydiad z 65 kg /8,5 sek./	S i ł a	Przysiad/wyskoki/ ze sztangą 50 kg Skłony ze sztangą-50 kg.Wyciskanie-60 kg Podciąganie na rękach w zwisie z 10 kg. Skłony na brzuch/w leżeniu/ z ciężarem 10 kg na piersi.Skręty ze sztangą 40 kg. Wymienione ćwiczenia wykonywać w seriach na czas 3 x - I seria,II seria,III seria-maksymalna ilość razy.	4.XII.61	
		Adamaszek Jan - Technika i taktyka		
Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne.	Za małe doskonalenie konkretnych chwytów. Skłonność do zbyt dużej-wszechstronności.	Stójka: 1/Wywrótka-pas przedni-biodro.	24.I.	
		2/ Nurkowanie/do półsuplesu/-sprowadzenie	4.III.	
		3/ Półsuples-biodro-posadka	10.IV.	
		4. Biodro-posadka-nurkowanie do przerzutu	7.V.	
		Parter:Wyjście z parteru dźwigniowe na rękę-ze zwrotem do przeciwnika.	"	
		Wynoszenie do suplesu i półsuplesu w kompleksie z wózkiem i hamerlokiem.	"	
		Obrony: a/ na suples /przerzutem przez biodro/.b/ na ramię-uchwytem w pas lub wyprostem tułowia c/ na odwrotny pas-zerwaniem chwytu.		
S i ł a Ze względu na leczenie kontuzji nie może wykonywać ćwiczeń siłowych	Niesystematyczne prowadzenie	Wchodzenie po linie na czas-kilka razy na treningu /5-6 razy/. Podciąganie się na rękach w zwisie na drążku z obciążeniem 15 kg.	12.XII. 4.I.i 24.I	

Ocena aktualna	Zadania	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Zwinność:	Przysiady i skłony z lekkim przeciwnikiem w seriach po 5 razy.		
	Wykonywanie 3 fiflaków łączonych. Wykonywanie przerzutu w przód.	12.XII.	
	Mostowanie z pozycji stojącej - przejście przez most do pozycji stojącej. Trzy razy na czas.	12.XII.	
	Karuzela mostowa 3 razy w prawo i trzy razy w lewo na czas.	12.XII.	
	Szybkościowe wykonywanie rzutów manekinem przez 30 sek. biodro i suples.		
	Stosowanie ćwiczeń szybkościowych /starty, sprinty, rzuty lekkim sprzętem /itp. na każdym treningu - oraz szybkościowe wykonywanie chwytów.		
	Uwaga: Sprawdzian ćwiczeń akrobatycznych i zwinnościowych specjalnych - będzie prowadzony na każdym obozie		
	GONDZIK ERNEST — Technika i taktyka		
	Zasadnicze braki / Zadania		
Poprawnie wykonuje pojedyńcze elementy techniki	Nie przyswaja nowych elementów. Np. Suplesu białoruskiego / Stójka: 1.Pas-/z suplesam/- posadka sprowadzenie. 2. Biodro-pas-posadka 3. Sprowadzenie-wejście do suplesu białoruskiego /z rzutem/ - posadka.	24.I.,4. III.,10. IV.7.V.62	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z a d a n i a	Termin wykonanie	Ocena wykonania i uwagi
Bardzo inteligentny, potrafi połączyć elementy techniki w kompleksy techniczne	Nie ćwiczy systematycznie techniki-ograniczając trening do elementów walki.	Parter: 1. Wyjście z parteru 2. Wynoszenie do suplesu w kompleksie 3. z wózkiem	terminy jak w stójce	
	Nie umie suplesu przedniego na ręce	Obrona: 1. Na suples przedni.		
Siła Stan siły wyraźnie spadł.	Nie ćwiczy systematycznie ze sztangą, co powoduje wyraźne osłabienie organizmu kontuzje.	Udźwig na pierś maksymalny 95 kg Przysiad ze sztangą 120 kg. wyciskanie w leżeniu 85 kg. Ćwiczenia do wykonywania w seriach 5 x 5 x i maksymalną ilość razy /w tym serie po 5 x wykonać na czas z maksymalną szybkością.	24.I. "	
		1. Przysiad z wyskokami /70 kg. na kark/	12.XIII.,	
		2. Skłon w przód /60 kg. na karku/	4.I.62	
		3. Podciągnięcie na drążku /np.z obciążeniem 17 kg.		
		4. wyciskanie leżąc 60 kg.		
		5. Skręt w bok sztanga na karku /o wadze 50 kg./ Skłony w przód w leżeniu nawznak - ciężar na piersiach lub plecach o wadze 10 kg. Należy stopniowo zwiększać, obciążenie zachowując ten sam czas ćwiczeń. /w serii 3 x/. Przysiad, skłon i dźwiganie z parteru zawodnika swojej wagi na maksymalną ilość razy.	4.III.- 10.IV., 7.V.62	

Zwinność:

Ocena aktualna	zasadnicze braki	Z a d a n i a	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Poprawnie wykonuje wszystkie elementy akrobatyki pojedyńczo.	Nie ćwiczy systematycznie akrobatyki.	Fiflaki łączono /3/ i salto w tył, most w tył - przejście mostem do stójki 3 razy na czas. Karuzela w moście 3 razy w lewo i prawo na czas. Sprawdziany na każdym obozie.	12.XII., 4.I.-24.	
		Ż U Ł A W N I K E D W A R D - - technika i taktyka		
Umiejętności techniczne wysokie, ale nie doskonali nowych elementów technicznych	Nie łączy pojedyńczych chwytów w odpowiednie kompleksy. Nie umie dobrze posadki.	1. Suples przedni za ręce i za tułów - posadka - sprowadzenie	24.I.-4.III.	
		2. Pas przedni /suples/ - sprowadzenie - posadka	10.IV.-7.V.62r.	
		Parter: 1. Wyjście z parteru. 2. Wynoszenie do suplesu-wózek. Obrona na biodro- /przednim pasem, lub zerwanie chwytu/. Na przedni suples - uchwytem w pas, lub zerwaniem chwytu	"	
S i ł a Stan siły dobry	Siła za wolna, za mało dynamiczna.	Przysiady ze sztangą 90 kg. Branie na pierś sztangi 80 kg. Wyciskanie leżąc sztangi 80 kg. U w a g a: przysiady należy wykonywać z wyskokami w górę. Każde z wymienionych ćwiczeń w seriach 5 x 5 i maksymalną ilość razy.	4.-24.I.	
Z w i n n o ś ć: wykonuje przerzut w przód	Nie ćwiczy systematycznej akrobatyki.	Wykonanie fiflaka, wykonanie przerzutu w przód, most ze stójki-przejście mostem do stania -3 x na czas. Karuzela mostowa 3 x w każdą stronę na czas. U w a g a: Na każdym treningu należy stosować.	4.-24.I. 10.IV.	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z a d a n i a	Terminy wykonania	Ocena wykonania i uwagi
		marszbieg o zmiennym tempie przez 10 minut lub 10 minut skakankę. U w a g a II. na każdym treningu stosować 10 min. ćwiczenia szybkościowe w zestawieniu ogólnym i specjalnym /szybkościowe rzuty, manekinem przez 30 sek. biodrowe i suples.	sprawdzian na każdym obozie	
K R Z Y Ż A N O W S K I Henryk		- Technika i taktyka		
Poprawnie wykonuje pojedyńcze elementy techniczne.	Walczy zbyt statycznie-nie atakuje sam, a najczęściej czeka na atak przeciwnika. Ma trudności z wypracowaniem wytrzymałości specjalnej. Nieumiejętność obrony na zabieranie rąk w parterze.	1. Kompleks- uchwyt w pas /suples/-posadka-sprowadzenie.	24.I.,4.III, 10.IV.,7.V.	
		2. Biodro-pas-posadka.		
		3. Pas - biodro - sprowadzenie.		
		B a r t e r - 1. wyjście z parteru	"	
		2. wynoszenie do suplesu - wózek.	"	
		Obrony: a/ na posadkę b/ zabieranie rąk w parterze i hamerloki		
Z w i n n o ś ć				
Dość pewnie wykonuje fiflak.	nie ćwiczy systematycznie zwinności.	1. Ćwiczyć fiflaki łączone /po 3-4/ wykonywane bez przerwy.	4.XII.-4.I.	
Sprawny i skoordynowany. Łatwo podchwytuje elementy zwinności. Próby salta na obozach udają się		2. Opanować salto w tył i ćwiczyć akrobatykę na każdym treningu minimum przez 10 min.	"	
		3. Nauka rundaka.	16.XII.61	
		4. Opanowanie ćwiczeń zwinnościowych:	4-16.XII.	
		a/z pozycji stojącej most i przejścia przez głowę do powstania - 3x na czas.	4-24.I.	
		b/ Karuzela mostowa po 3 x w każdą stronę - na czas.	"	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Zadania	Terminy wykonania	Ocena wykonania i uwagi
		Ćwiczenia szybkościowe specjalne,rzuty manekinem-biodra i suplesy przez 30 sek. na maksymalną szybkość	24.I.-4.III. 14.IV.7.V. 62.	
Siła Maksymalny udźwig na pierś 95 kg. maksymalny udźwig na przysiad 115 kg Maksymalne wyciskanie w leżeniu 85 kg.Udźwig na grzbiet 70 kg. Przysiad 80 kg. 5 razy na 11 sek.Skłony z ciężarem na piersi w leżeniu 20 kg.	nie pracuje systematycznie ze sztangą. Ćwiczenia wykonuje pojedyńczo, a nie na większą ilość powtórzeń.	Udźwig na pierś 105 kg. Maksymalny udźwig na przysiad 130 kg. Wyciskanie leżące 90 kg. Przysiad z obciążeniem 80 kg. -3 x w serii, w czasie 10 sek. Stopniowo zmniejszać czas wykonywania ćwiczenia do 8 sek., a następnie zwiększać obciążenie, zachowując czas ćwiczeń.	24.I.62 " 4.XII.24.I.62r.	
		Wyciskanie leżąc - 60 kg. Skłony ze sztangą na grzbiecie /60 kg/ skłony w przód w leżeniu z obciążeniem na plecach /15 kg./ Podciąganie się na rękach w zwisie na drążku z obciążeniem 20 kg. Skręty w bok ze sztangą na karku /Obciążenie 60 kg/.	25.I.62	
		Uwaga: Każde z wymienionych ćwiczeń należy wykonywać w odpowiednich seriach 5 x, 5 x i maksymalna oraz mierzyć czas każdej serii /na maksymalną szybkość/. Przysiad z zawodnikiem swojej wagi,wynoszenie zawodnika swojej wagi z parteru.	4.III. 10.IV. 7.V.62r.	
		Uwaga: Wykonać maksymalną ilość razy.		

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z a d a n i a	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne pojedyńczo. Za mało pracy poświęca na doskonalenie szybkości	1. Brak powiązań poszczególnych elementów technicznych w odpowiednie kompleksy. 2. Brak umiejętności wypracowania pozycji do chwytu. 3. Za mała szybkość i agresywność w walce. 4. Za duża przerwa pomiędzy założeniami chwytu a jego wykonaniem. 5. Niejednokrotnie daje się zaskoczyć biodrem lub przednim pasem.	Stójka: Kompleks- a/ suples białoruski -posadka-biodro. b/Suples zwykły-wywrotka lub posadka-biodrowa.	24.I. do 7.V.	
		Parter: a/wyjście z parteru /dźwignia na rękę/ b/wynoszenie do suplesu z przeskokami-wózek z uniesienia w obie strony.	24.I.- 4.III.	
		Obrony: na bidro w stójce /półsuplesem lub zerwaniem chwytu. Na pas przedni- biodrem lub suplesem za R.R. Walczyć z lżejszymi,szybkimi przeciwnikami. Likwidować przerwy pomiędzy założeniem chwytu,a jego wykonaniem. Wypracowywać samemu odpowiednie pozycje w walce nie czekając na okazje stwarzane przez przeciwnika. Na każdym treningu przeznaczyć 10 minut na doskonalenie szybkości, stosując odpowiednie ćwiczenia szybkościowe. Rzuty manekinem,czy szybkościowe wykonanie podanych kompleksów z przeciwnikiem.	10.IV. 7.V.62	
S i ł a				
Udźwig na pierś 105 kg.Przysiad 140 kg.Wyciskanie leżąc 100 kg.	Ćwiczynia są wykonywane nie seriami a pojedyńczo. Przy wykonywaniu ćwiczeń nie zwraca uwagi na ich szybkościowe wykonywanie.	Udźwig na pierś 112,5 kg. Przysiad 160 kg.Wyciskanie leżąc 110 kg. Przysiady z 80 kg. i większą wagą. Przysiady i wyskoki w serniach po 5 x w czasie do 10 sek.Skłony w przód w staniu - sztanga na karku 70 kg. Podciąganie się lub wchodzenie na linę z obciążeniem 20 kg./5-10 razy/.	24.I.62 " 4.III. " " " "	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z a d a n i a	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
		Skłony w przód w leżeniu /na mięśnie brzucha/z ciężarem 20 kg. na piersiach. 4/ Skręty w bok ze sztangą na plecach,obciążenie 50 kg. U w a g a: Każdą serię ćwiczeń /5 x/ należy wykonywać na czas - wykonując ćwiczenia z możliwie maksymalną szybkością.	4.XII. 4.I.	
		Przysiady z przeciwnikiem swojej wagi - maksymalna ilość razy i szybkość. Skłony w przód z przeciwnikiem swojej wagi. Wynoszenie przeciwnika swojej wagi bez oporu z leżenia w parterze na maksymalną ilość razy,	4.III. 14.IV. i 7.V. " "	
Z w i n n o ś ć				
Poprawnie wykonuje pojedyńczy fiflak. Próbuje już wykonywać salta w tył z miejsca. Ćwiczy akrobatykę dość systematycznie	Nie łączy go w elementy /np.3-4/ i wykonuje tylko w miejscu. Nie próbuje przerzutów w przód i wychwytów.	Fiflaki wykonywać na maksymalną szybkość i łączyć je w elementy /po 3 fiflaki łączone wykonywać bez przerwy/. Dalsza nauka i doskonalenie salta oraz próby wykonania go w ruchu np.rundak-salto. Nauka rundaka. Ćwiczenia zwinnościowe specjalne wykonywać na czas. 1. Ze stania most w tył odbiciem nóg przejść przez głowę i powstanie/. 3 razy bez przerwy/ 2. Karuzela na moście 3 x w jedną stronę i 3 x w drugą stronę/na czas/. Ćwiczenia szybkościowe: a/ wszystkie ćwiczenia akrobatyczne wykonywać z maksymalną szybkością. Rzuty manekinem i przeciwnikiem na maksymalną szybkość-rzuty pojedyńcze i przez 30 sek. Krótkie starty /5-10 m/ walka z cieniem. Rzuty lekkie sprzętami. Sprinty 30 m. i w miejscu itp.	4.XII. 4.III. " " sprawdzian ćwiczeń zwinnościowych będzie na każdym obozie.	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Zadania	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Poprawnie wykonuje niektóre pojedyńcze elementy techniczne. Jest ambitny, pracowity i dość systematyczny.	Nie umie biodra. Nie łączy chwytów w kompleksy. Wpada na suplesy i biodra.	Kompleksy: 1. Uchwyt w pas-suples-sprowadzenie-posadka. 2. Sprowadzenie-pas /suples/ posadka. 3. Wywrotka - pas /suples/ - posadka. 4. Wejście do suplesu białoruskiego -posadka - suples przedni.	24.I. 4. III. 10. IV. 7.V.	
		Parter. Wynoszenie do suplesu w kompleksie z wózkiem /w obie strony/.		
		Obrony. a/ na posadki-niższą pozycją. b/ na biodro-uchwytem w pas. c/ na suples zerwaniem chwytu lub suplesem.	" "	
Siła				
Udźwig na pierś 100 kg. Wyciskanie leżąc 90 kg. Skłony ze sztangą 70 kg. Skłony na brzuch /w leżeniu/ 25 kg. Przysiady 85 kg. 5x/6 sek. Stan siły średni. Za słabe grupy mięśni grzbietu.		Udźwig na pierś maksymalny 110 kg. Przysiad ze sztangą 140 kg. Wyciskanie leżąc 95 kg. Skłony w przód ze sztangą 60 kg. na karku. Przysiady i wyskoki ze swoją wagą /i większą/ w seriach 5 x /6-7 sek. Skręty w bok ze sztangą 60 kg. Skłony w przód w leżeniu /na brzuchu/ z obciążeniem 15 kg. Podciąganie na RR /w seriach z obciążeniem 20 kg. Wyciskanie leżący - ciężar 70 kg.	24.I. " 4.XII. 4.I.62 " " " " " "	
		Uwaga: Każdą serię wykonywać z maksymalną szybkością na czas w ilości - pierwsza seria 5 x, II-5 x i III na maksymalną ilość razy. Przysiady z zawodnikiem swojej wagi. Skłony w przód z zawodnikiem swojej wagi. Wynoszenie z parteru do suplesu zawodnika swojej wagi. Uwaga: Ćwiczyć na maksymalną szybkość i ilości razy.	24.I. 4.III. 10.IV. 7.V.62	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z a d a n i a	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Z w i n n o ś ć Poprawnie wykonuje przerzut w przód i wychwyty. Łatwo przyswaja elementy akrobatyczne jest sprawny ruchowo.	Nie ćwiczy systematycznie akrobatyki	Opanować przerzut w tył /fiflak/. Wykonywać salto w tył /z pomocą lub asekuracją/. U w a g a: Na każdym treningu wykonywać przez 10 min. ćwiczenia szybkościowe. Skoki, starty, rzuty lekkim sprzętem, ćwiczenia akrobatyczne łączone itp. Szybkościowe wykonywanie chwytów z przeciwnikiem. Rzuty manekinem na czas /przez 30 sek./suplesy i biodrem.	4.XII. " Sprawdzanie przed każdym obozem	
		Mostować ze stójki-przejście przez most silnym odbiciem z nóg-powstać i znowu most. Ćwiczenia wykonywać na czas 3x. Karuzela mostowa 3x w lewo i 3 x w prawo na czas.	4.XII. "	
SOSNOWSKI ŁUCJAN Dobrze wykonuje siłowy wózek w parterze. Ze stójki nie ma odpowiedniego repertuaru.	Nie umie prawidłowo wykonać z dużym obciążeniem suplesu /ugina nogi/. Walczy zbyt załamanej pozycji. Ma trudności z wyrabianiem wytrzymałości specjalnej. Za mało pracuje rękami, przy wyrabianiu pozycji ataku w stójce	Technika i taktyka 1. Przeprowadzenie /sprowadzenie/- posadka pas przedni /suples/. 2. Nurowanie sprowadzenie - odwortna wywrotka. 3. Uchwyt w pas /saples/ - posadka - sprowadzenie.	24.I. 4.III., 10.IV. 7.V.62	
		Parter: 1. Wyjście z parteru /dźwigniowe/. 2. Wynoszenie do suplesu - wózek.	" "	
		Obrony: 1. Na suples - zerwanie uchwytu. 2. Od uchwytu w pas-odpowiednią pracą rąk od spodu. 3. Na wynoszenie ułożeniem ciała i zerwaniem obchwytu.	" " 	

S i ł a SOSNOWSKI LUCJAN

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z a d a n i a	Termin wykonania	Ocena i wykonanie i uwagi
Stan siły dostateczny	Siła za mało dynamiczna	Maksymalny udźwig na pierś 140 kg.	24.I.	
		Maksymalny udźwig na przysiad 160 kg.	"	
		Maksymalny udźwig w wyciskaniu leżąc 110 kg.	4.XII.	
		Przysiady z wagą 100 kg. 5 x/10 sek	16.XII.	
		Z przysiadów wyskoki do góry	i 4.I.	
		Zwiększyć ciężar-wykonując serie w tym samym czasie.	"	
		1. Skłony w przód leżąc na wznak,ciężar na piersiach 20 kg.	"	
		2/ Skłony w przód sztanga na grzbiecie 80 kg.	"	
		3/ Podciąganie na drążku lub drabinkach 5x w trzech seriach z obciążeniem 25 kg.	"	
		4/ Wyciskanie leżąc 80 kg.	"	
		5/Skręty w bok ze sztangą na karku 60 kg.	"	
		Uwaga: Każde z wymienionych ćwiczeń należy wykonywać z maksymalną szybkością w seriach 5 powtórzeń /2 x/ i maksymalną ilość razy w trzeciej serii. Wyjściowe ciężary podane powyżej ćwiczyć w serii 5 x na czas, zwiększając ilość zachować ten sam czas.		
		Przysiady i skłony z przeciwnikiem swojej wagi wynoszenie przeciwnika swojej wagi z parteru do suplesu. Wszystkie ćwiczenia wykonywać maksymalną ilość razy na czas.	4.III. 10.IV. 7.V.	
Z w i n n o ś ć Nie wykonuje systematycznie ćwiczeń zwinnościowych. Jest sprawny ruchowo i dość dynamiczny	Nie wykonuje poprawnie pojedyńczych elementów akrobatycznych.	1. Przerzut w przód z jednej nogi /gimnastyczny.	4.XII.	
		2. Przerzut w tył /fiflak/ - z asekuracją bez pomocy.	"	

Ocena aktualna	Zasadnicze braki	Z a d a n i a	Termin wykonania	Ocena wykonania i uwagi
Opanowanie elementów akrobatycznych przychodzi mu dość łatwo.	Nie wykonuje poprawnie pojedyńczych elementów akrobatycznych.	Mostowanie z pozycji stojącej przejścia przez most odbiciem nogami do stania - powstać i następnie znowu most - 3 razy na czas. Karuzela mostowa 3 razy w lewo i 3 razy w prawo na czas.	4.III.61 4.I.62 następnie przed wszystkimi obozami sportowymi.	

Opracował

Zygmunt Dmowski

trener P.K.O.L. styl klasyczny

OGÓLNE ZALECENIA TRENINGOWE

Okres pracy 1.X. - 1.XII.1961 r. zawodnicy kadry w klubach i ośrodkach startując w rozgrywkach ligowych, pracują według następującego układu treningowego. 2 razy w tygodniu trening specjalistyczny na macie /technika-walka/, 2 razy trening ogólnorozwojowy o akcencie a/ zwinność ogólna lub specjalna b/ siła ogólna.

Okres od 1.XII. - 3.XII. jest potraktowany jako okres wstępny do rozpoczęcia właściwej pracy ogólnorozwojowej według analogicznego jak wyżej układu treningowego. Następnie od 4.XII.61 r. rozpoczyna się okres przygotowawczy, w którym należy wyrobić: siłę ogólną, wytrzymałość ogólną i szybkość ogólną na których będą zawodnicy bazowali w okresie głównym.
W okresie tym przewiduje się dwa podokresy. W pierwszym podokresie okresu przygotowawczego zwraca się uwagę na wyrobienie siły ogólnej, która w tygodniowym planie treningowym uwzględniamy 3 razy tj. około 60% - 70% pracy i 2-krotnie wytrzymałość ogólną /mała i duża zabawa biegowa - gry około 30 - 40% pracy/.

W drugim podokresie okresu przygotowawczego pracujemy 2 razy w tygodniu nad rozwojem siły /35% - 40%/, dwa razy nad wytrzymałością ogólną /35--40%/ i jeden raz specjalistycznie na macie technika /około 30-20%/.

W dniach od 4 - 16.XII.61 r. w A.W.F. odbędzie się obóz ogólnorozwojowy dla kadry młodzieżowej i kilku czołowych seniorów z obu stylów. Okres od 17.XII.61 - 3.I.62 r. obejmuje prace w klubie i w ośrodku według następującego tygodniowego planu treningowego: trzy razy trening na akcent siła ogólna i 2 razy na wytrzymałość ogólną.

W dniach 4 - 24.I.62 r. odbędzie się obóz ogólnorozwojowy w Jeleniej Górze dla kadry seniorów i czołówki młodzieżowców w obu stylach. Na obozie odbędą się sprawdziany a/ siłowy b/zwinnościowy. Do tego czasu zawodnicy stylu wolnego winni wykonać połowę z rocznego planu w zakresie przyrostu siły np. jeżeli Żurawski na sprawdzianach brał dotychczas na pierś bez wyniku 82,5 kg, a plan przewiduje roczny przyrost w zakresie siły około 10% tj. 92,5 kg, to na sprawdzianie obozowym winien udźwignąć 87,5 kg.

Analogicznie z pozostałymi sposobami dźwigania tj. z wyciskaniem sztangi stojąc i z przysiadem ze sztangą na plecach.
Zawodnicy stylu klasycznego muszą wykonać cały sprawdzian podany w planach indywidualnych z zakresu zwinności, zawodnicy do obozu włącznie winni opanowywać nałożone na nich zadania: 1/ wychwyty z karku, przerzut w przód, przerzut w tył /fiflak/, salto w przód i w tył, kołyska mostowa 3-krotnie na czas, karuzela mostowa.

W dniach 25.I.62 r. - 15.II.62 r. zawodnicy będą przygotowywać się w klubach i ośrodkach do startów w ligach I i II według podanego planu trenując 5 razy w tygodniu - trzykrotnie trening specjalny - technika walka. Zwinność specjalna /jeden raz/. Trenig siłowy na podtrzymanie siły i raz trening o akcentach szybkość i zwinność ogólna. Następnie od 18.II. 62 r. rozpoczyna się okres główny; okres zawodów krajowych i międzynarodowych jak spotkania z Bułgarią i Węgrami poprzedzone krótkim zgrupowaniem, czy turnieje międzynarodowe w w Austrii i Rumunii, w Bułgarii, turniej Pytlasińskiego oraz Mistrzostwa Świata.

W okresie głównym nie pracuje się nad rozwojem siły, ale jedynie raz w tygodniu nad jej podtrzymaniem.

W tygodniowym planie treningowym /w okresie gdy są zawody/ trzykrotnie ćwiczymy specjalistycznie na macie walki technika i raz siła specjalna, a gdy zawodów nie ma - czterokrotnie przeprowadza się trening specjalistyczny na macie /technika/ i raz w tygodniu trening na podtrzymanie cech: siła, zwinność, szybkość. W okresie tym pracujemy nad wytrzymałością specjalną /40% walki/, techniką /40%/, szybkością specjalną /20%/ łącząc różne akcenty w odpowiednich proporcjach np. trening techniczny ze zwinnością, czy wytrzymałością, trening szybkościowy z siłą czy zwinnością.

Zadaniem tegorocznej pracy treningowej jest wypracowanie formy na najważniejsze zawody krajowe i międzynarodowe Mistrzostwa Polski i Mistrzostwa Świata.

W dniach 7.V. - 15.VI. odbędzie się w O.P.O. w Warszawie obóz przygotowawczy przed Mistrzostwami Świata w Toledo U.S.A. w obu stylach.

Po okresie głównym wchodzi się w okres przejściowy trwający od 28.VI. do 10.VIII. Okres ten przeznaczony jest na leczenie kontuzji, czynny wypoczynek fizyczny i psychiczny. W okresie tym plan treningu przewiduje : /1 raz trening o akcencie siły ogólnej, 1 raz trening wytrzymałości ogólnej - mała zabawa biegowa - lekkie gry, siatkówka /i raz trening na macie, przeróbka chwytów zabawa walkowa. Od 20.VII. - 10.VIII. okras przeznaczony na leczenie jednak nie wolno zaprzestać ćwiczeń, uprawiając sporty uzupełniające - praktyka bowiem wykazała, że najlepiej wypoczywa się czynnie - zajmując się innym sportem.

Wskazania nasze idą w kierunku jak największenie przebywania na świeżym powietrzu, uprawiając sporty wodne, pływanie, kajakarstwo, wioślarstwo /na poprawienie pojemności życiowej płuc/, wędrówki piesze czy rowerowe /turystyka/ połączone z zażywaniem kąpieli słonecznych. Przez zajmowanie się innym sportem czy pracą zyskujemy z jednej strony całkowitą prawidłową regenerację sił fizycznych i psychicznych, oraz to, że w nowy okres przygotowawczy wstąpimy z pewnym dostrzegalnym poziomem formy.

Od 10.VIII. - 14.X. zawodnicy wchodzą w nowy okres przygotowawczy do drugiej rundy rozgrywek ligowych i do imprez młodzieżowych. Okres ten dzieli się na dwa podokresy: W I podokresie trwającym 6 tygodni/ t.j. od 10.VIII. 21.IX. trenuje się w w tygodniu 2-krotnie siłę ogólną, 2 razy wytrzymałość ogólną i 1 raz trening specjalistyczny na macie. W drugim podokresie okresu przygotowawczego ćwiczymy według następującego układu treningowego: 2 razy w tygodniu trening siłowy - 2 razy trening na wytrzymałość specjalną i jeden raz trening techniczno - zwinnościowy na macie.

Następnie wchodzi się w drugi szczyt rocznego okresu głównego trwający od 14.X. - 30.XI.62 r. W pracy treningowej należy posłużyć się następującym planem - 1 raz trening na podtrzymanie siły /duże ciężary/, 3 razy trening specjalny na macie - technika walka. Od 1.XII. do końca roku przechodzi się w okres przejściowy posługując się następującym układem treningowym 1 raz w tygodniu - trening siłowy 1 raz, 4 razy na wytrzymałość ogólną i 1 raz trening na wytrzymałość specjalną, lekkie walki - kończąc rok 1962.

II. INTENSYWNOŚĆ TRENINGU

Nowoczesny trening sportowy charakteryzuje się dużą intensywnością treningu, czego nie można powiedzieć o treningu zapaśniczym niektprych zawodników, przykładowo: jeżeli sprinter u którego wysiłek startowy trwa 10,5 sekundy trenuje codziennie przez okres 1 - 1,5 godziny, to zapaśnik u którego walka trwa 10 minut /start/ na dwugodzinnym treningu efektywnie pracuje w granicach do 30 minut lub nie wiele więcej. Reszte czasu bezproduktywnie traci na obserwację kolegów, zbyt długi wypoczynek, rozmowy i tzw. objaśnienie.

W treningu zapaśniczym zbyt dużo jest punktów martwych, przestojów co powoduje znikome efekty jakościowe. Baza treningowo-sportowa winna być tak wykorzystana ażeby zawodnicy w toku treningu przechodzili od przyboru do przyboru, od ćwiczenia do ćwiczenia, ciągle będąc w ruchu, np. rozgrzewka ogólna i specjalna, ćwiczenia masowe, ćwiczenia specjalne dla stylu wolnego na rozciągnięcie i rozgrzanie nóg, wynoszenia , ćwiczenia techniczne z uwzględnieniem stójki i parteru, rzuty manekinem, workiem, skakanką i sama walka, a na zakończenie ćwiczenia rozluźniające.

Niemniej szkodliwą rzeczą niż brak intensywności jest za duża intensywność treningu - tzw. maratony walkowe, w których zawodnicy walczą 30 minut lub więcej z jednym przeciwnikiem i z jednakowym natężeniem, bez przerwy. Są to walki jałowe tzw. walczenie dla walczenia, wyrabiają one wytrzymałość bez akcentu zrywowego, szybkościowego. Aby przygotować należycie formę trzeba stosować na treningu walki krótsze z maksymalnym natężeniem stosując częste krótkie zmiany natężenia walki lub zmiany sparring partnera.

Okres treningu organiczyć do 90 minut w układzie:

10 - 15 minut - rozgrzewka ogólna i specjalna.

15 - 20 minut - przeróbka techniki własnej /lub nauka nowych elementów/.

10 - 12 minut - walka szkolna /na wykonywanie odpowiedniego zadania technicznego/.

15 - 20 minut ćwiczenia technki podanej w planie indywidualnym, szczególnie doskonalenia chwytów w stójce z przeciwnikiem lub ze sprzętem pomocniczym /manekin, worek itp./ w formie chwytów z oporem lub bez oporu /z przerwami/ oraz poprawianie błędów.

15 - 20 minut - ćwiczenia specjalne /akrobatyka, skakanka,odważniki, manekin, gimnastyka lub ćwiczenia szybkościowe/.

10 minut - ćwiczenia rozciągające i rozluźniające oraz korektywne i oddechowe.

kąpiel - dopuszcza się 5 - 10 minut przerwy w początkowym okresie treningu pomiędzy poszczególnymi częściami. Treningu razem około 90 minut.

OGÓLNE WSKAZÓWKI DO REALIZACJI TRENINGU SIŁOWEGO METODA CIEŻKOATLETYCZNA.

Za podstawę do ułożenia schematu treningowego metodą ciężkoatletyczną posłużyły wyjściowe dane w zakresie wagi i siły jednego z zawodników. Zawodnik o wadze 67 kg biorący na pierś bez uniku 80 kg rwący ciężar, bez uniku o wadze 65 kg wyciskający sztangę oburącz o wadze 70 kg i wykonujący przysiad ze sztangą wagi 130 kg.

W treningu siłowym metodą ciężkoatletyczną należy się posługiwać następującymi zasadniczymi ćwiczeniami: a/ branie na pierś bez uniku b/ rwanie na wysokość c/ przysiady ze sztangą na plecach i dynamiczne wyskoki, d/ wyciskanie odważników naprzemian stronnie i ponadto skłony ze sztangą na plecach oraz skręty w lewo i prawo. Charakterystycznym dla tej metody jest to, że obciążenie ze sztangą zaczyna się od ciężaru równemu około 60 - 70% własnych możliwości maksymalnego udźwigu, a następnie dochodzi się stopniowo do ciężaru równemu 100% własnych możliwości udźwigu i później obniża się ciężar, do ciężaru równego 80 - 90% własnych możliwości i na tym ciężarze odbywa się zasadnicza praca /maksymalna szybkość, praca 6 - 5 ton /. Ten sposób dźwigania dotyczy przede wszystkim brania na pierś bez uniku rwania na wysoko /bez unika/, ćwiczenia przysiadów ze sztangą na plecach na maksymalny udźwig zastępuje się przysiadami, z małymi ciężarami na plecach i dynamicznymi wyskokami. Co dwa tygodnie należy sprawdzić postęp - dźwigając maksymalny ciężar na przysiad. Wyciskanie sztangi oburącz zastępuje się wyciskaniem naprzemian stronnie odważników jako bardziej wszechstronnej metody wyrabiającej siłę rąk. Przy wyciskaniu odważników naprzemian stronnie, o wiele wyżej podnosi się jedna połowa ciała po stronie wyprostowanej ręki, tym samy większa ilość grup mięśniowych zaangażowana jest w procesie udźwigu. Stosując wyciskanie odważników stopniowo od 17,5 - 25 - 32,5 kg w ciągu pewnego czasu należy się spodziewać, że przy wyciśnięciu kilka razy odważnika jedną ręką o wadze 32,5 kg zawodnik wyciśnie sztangę oburącz o wadze 80 - 85 kg.

Wszystkie te sposoby wykonujemy szybko - dynamicznie, gdy ma się trudności z podniesieniem 6 - 8 razy ciężaru wolno, korzystniej jest wykonać 3 - 4 razy ale szybko. Całość metody należy rozbić na dwa warianty, na dwa wzajemne uzupełniające się treningi.

Na pierwszym treningu siłowym wykonujemy cały zestaw ćwiczeń brania

na pierś bez uniku i wyciskanie odważników naprzemian stronnie.Do tego dodajemy skręty ze sztangą na plecach, których nie wlicza się w tonaż jako mało angażującą pracę. Na drugiej jednostce treningowej wykonuje się rwanie na wysoko i przysiady dynamiczne ze sztangą na plecach, poza tym dodać należy skłony w przód ze sztangą na plecach, lub metodą stacyjną stosować cały zasób ćwiczeń na jednym treningu, dźwigając w okresie przygotowawczym 8 - 12 ton.

Branie na pierś bez uniku.

500 kg + 600 kg + 420 kg + 240 kg = 1800 kg + 2100

/2 $\frac{50\ kg}{5}$ + 2 serie $\frac{60}{5\ podejść}$ + 2 $\frac{70\ kg}{3}$ + 3 $\frac{80\ kg}{1}$ / w granicach zejścia możliwości 80% - 10 $\frac{70}{3}$ główna praca siłowa.

Wyciskanie odważników

/3 $\frac{17,5\ kg}{5}$ + 10 $\frac{25\ kg}{3}$ / właściwa praca siłowa / + 3 $\frac{32,5\ kg}{2}$ =

262,5 + 790 kg + 195 kg.

Skręty ze sztangą na plecach. / 5 $\frac{50\ kg}{10}$ + 5 $\frac{60\ kg}{10}$
podejść

Rwanie sztangi na wysoko bez uniku

1 $\frac{45\ kg}{5}$ + 1 $\frac{50\ kg}{5}$ + 1 $\frac{55\ kg}{5}$ + 1 $\frac{60\ kg}{3}$ + 3 serie $\frac{65\ kg}{1}$ =

= 1.125 kg zejść na 50 kg 10 $\frac{50}{5}$ /właściwa praca siły/ = 2500 kg.

Przysiad ze sztangą na plecach i dynamiczne wyskoki.

$\frac{50\ kg}{5}$ + $\frac{80\ kg}{5}$ + $\frac{70\ kg}{4}$ + 3 $\frac{80\ kg}{3\ podejścia}$ = 1550 kg /1 raz na dwa tygodnie sprawdzian maksymalny na przysiad/.

Skłony ze sztangą na plecach

5 $\frac{50\ kg}{10}$ + 5 $\frac{60\ kg}{10}$

W rozgrzewce stosować uginanie ramion w podporach,wymachy, skłony, skręty z małymi ciężarkami, także skoki i wieloskoki, sprinty około 10 minut. Po skończeniu pracy siłowej należy używać przez 10 minut ćwiczeń rozciągających, skłony, wymachy nóg, szpagaty, krążenia, przewroty, mostowanie.

Wykaz zawodników kadry narodowej w stylu wolnym seniorów objętych planami indywidualnymi na rok 1 9 6 2.

L.p.	Nazwisko i imię	Klub	Kategoria	Uwagi
1.	Krop Lech	Boruta-Zgierz	52 kg	
2.	Trojanowski Tadeusz	Gwardia	57 "	
3.	Łata Tadeusz	Lotnik Wrocław	57 "	
4.	Żurawski Jan	Gwardia W-wa	63 "	
5.	Kuczyński Jan	Sparta Gdańsk	70 "	
6.	Żywczyk Mirosław	Gwardia W-wa	78 "	
7.	Trzcionkowski Bronisław	Lotnik Wrocław	78 "	
8.	Sidorowicz Bolesław	Skra Warszawa	87 "	
9.	Stopczyński Lucjan	Boruta Zgierz	87 "	

brak zawodników kategorii 97 kg i ponad 97 kg

Krop Lech - waga musza.

W zakresie techniki przyswoił sobie następujące chwyty:

poz. stojąca 1/ Dżaksarow, 2/ wywrotka za ręką, 3/ biodro klasyczne z uderzeniem.

poz. parterowa: 1/ odwrotny pas, 2/ przewrót w bok z przechwytem za dalszą nogę, 3/ młynek.

Zalecenia na 1962 rok odnośnie opanowania techniki.

P o z y c j a   s t o j ą c a

atak: 1/ Z uchwytu karku i opanowania bliższą ręką nadgarstka różnoimiennej ręki.

a/ poklęk obunóż z jednoczesnym poderwaniem do powalenia lub sprowadzenia bliższej nogi przeciwnika /zejście amerykańskie/.

2/ Uchwyt jak do przeprowadzenia dwoma rękami za jedną rękę przeciwnika.

a/ sprowadzenie do parteru /z pociągnięciem na siebie i podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika/.

b/ powalenie w przód z zaczepem od wewnątrz jednoimienną nogą, dalszej nogi przeciwnika.

Obrona: od zejścia do jednej lub obu nóg.

a/ odepchnięciem ręką głowy i cofnięciem nogi atakowanej.

b/obchwyt głowy z góry i barku w klucz z jednoczesnym wyrzutem nóg w tył i pociągnięciem na siebie do powalenia lub obejścia.

Obrona od wywrotki za rękę

a/ obniżeniem pozycji i wykrokiem

b/ z włożeniem nogi od spodu i zaczepem za udo.

Kontry na zejścia do nóg:

a/ biodro z uderzeniem

b/ biodro z zaczepem nożnym i podobiciem różnoimiennej nogi.

c/ odwrotnym pasem

d/ /z opanowania w klucz barku z przodu/ przewrót boczny.

Pozycja parterowa

Kompleks I.

1/ Odwrotny pas dźwigniowy - klucz japoński z półnelsonem - przekrok na klucz turecki.

Kompleks II.

2/ Z wyniesienia za bliższe udo i ramię lub dalszy bark

a/ przerzót w przód

b/ przekrok dalszej nogi na klucz turecki

c/ przechwyt na odwrotny pas.

Kompleks III.

3/ Z połuniesienia za bliższe udo

a/ przechwyt od przodu za dalsze udo do przewrotu w bok

b/ przekrok stopą od wewnątrz za dalszą nogę z jednoczesnym zabraniem rękoma dalszej ręki /przewrót w bok/.

Obrona: 1/ Od odwrotnego pasa, klucza japońskiego i tureckiego

a/złożeniem wykrocznym i skulnym

b/ wyparciem

c/ zaczepem bliższą stopą nóg przeciwnika od zewnątrz i wewnątrz.

Wyjście z parteru.

1/ Dźwigniowe wyjście wykroczne z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika.

2/ Z zabrania ręki w klucz wykrokiem do obejścia.

S I Ł A

Wynik sprawdzianów	zadanie do wykonania	formy realizacji i zalecenia	terminy sprawdzianów	Uwagi
Branie na pierś bez uniku 70 kg	80 kg	Na jednostkowym treningu ciężarowym dźwigać: w okresie przygotowawczym 6-8 ton. w okresie głównym 4 tony na maksymalnych ciężarach na podtrzymanie siły. Dźwigać na pełną szybkość. Trening siłowy kończyć ćwiczeniami rozciągającymi 10 minut.	24.I.na obozie ogólnorozwojowym w Jeleniej Górze	
wyciskanie stojąc 55 kg	65 kg			
przysiad z ciężarem na plecach 90 kg	105 kg			

stan dotychczasowy	zadania do wykonania	Zalecenia	Gdzie realizować: Klub	ośrodek	obóz
1. przerzút bokiem 2. wychwyt z karku i głowy 3. stanie na głowie 4. przewrót w przód i w tył, skok lotny 5. stanie na rękach przy drabinkach	1. przerzut w przód 2. przerzut w tył /fiflak/ 3. salto w przód z rozbiegu 4. Salto w tył z materaca 5. piruety na głowie /karuzela obrotowa/. 6. przejście mostowe przez głowę. 7. samodzielne stanie na rękach	Na każdej jednostce treningowej	+	+	
		a/ 10 minut ćwiczeń zwinnościowych	+	+	+
		b/ 10 minut ćwiczeń szybkościowych		+	+
		/szybkie starty, flesze, spinty,	+	+	
		szybkie rzuty manekinem, piłka lekarska,	+		
		szybkie przerzuty, skoki, wieloskoki. c/ 10 minut ćwiczeń rozciągających nogi do stylu wolnego, szpagaty, siady płotkowe, rozkroki, wymachy. skłony .			

U w a g i :

Zwrócić uwagę na ćwiczenia gibkości, zwinności oraz szybkościowe.

Łata Tadeusz waga kogucia.

W zakresie techniki opanował następujące elementy:

1/ pozycja stojąca. a/ wywrotkę za rękę, b/ biodro uderzeniowe, c/ prymitywne zejście do nóg.

2/ pozycja parterowa: a/ odwrotny pas, b/ młynek z opanowaniem obu nóg.

OPANOWAĆ NASTĘPUJĄCY ZAKRES TECHNIKI

Pozycja stojąca:

Atak: 1/ Sprowadzenia i powalenia /z uchwytu jak do przeprowadzenia/.

a/ pociągnięciem na siebie z jednoczesnym podbiciem jednoimienną nogą, bliższej nogi przeciwnika.

b/ powalenie w przód z jednoczesnym zaczepem i poderwaniem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika.

2/Obchwyt głowy z gó y i barku w klucz.

a/pociągnięciem na siebie i wyrzutem nóg w tył, powalenie lub obejście, sprowadzenie.

3/ Z uchwytu kark i panowania różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki.

a/ poklęk obunóż z jednoczesnym poderwaniem różnoimienną ręką bliższej nogi przeciwnika /zejście amerykańskie/.

4/ Z opanowania ramienia z góry i uchwytu różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki.

a/ Dżaksarow

b/ wywrotka

O b r o n a na zejście do jednej lub obu nóg

a/odepchnięcie ręką głowy z jednoczesnym cofnięciem nogi atakowanej w zakrok.

b/ z obchwytem za głowę i bark z góry i wyrzutem nóg w tył do powalenia.

c/ z włożeniem rąk pod pachy przeciwnika z jednoczesnym cofnięciem nóg w tył, zerwanie chwytu.

K o n t r a na zejście do nóg

1/ biodro z zaczepem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.

2/ z kluczem na bark z przodu i obróceniem na plecy.

3/ odwrotnym pasem

4/ biodro z uderzeniem - klasyczne.

Pozycja parterowa

Atak: Kompleks I.

a/ odwrotny pas
b/ klucz japoński z półnelsonem
c/ klucz turecki z półuniesieniem, z leżenia, z uniesienia.

Kompleks II.

Wynoszenie za bliższe udo i bliższe lub dalsze ramię.
a/ do przerzutu w przód
b/ do przekroku na turecki
c/ do przechwytu na odwrotny pas.

Kompleks III.

a/ Z półuniesienia na bliższe udo przechwytem dwoma rękoma /od spodu za dalsze udo do przewrotu w bok/.
b/ Przekrok stopą od spodu za dalszą nogę z jednoczesnym zabraniem rękoma dalszej ręki do przewrotu w bok.

Obrona od odwrotnego klucza japońskiego i klucza tureckiego

a/ Złożeniem skulnym i wykrocznym
b/ wyparciem
c/ z zaczepem bliższą stopą nóg przeciwnika

Wyjście z parteru

1/ Dźwigniowe wyjście wykroczne z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika do obejścia
2/ Z zabrania ręki w klucz wykrokiem i obejściem.

S I Ł A

Wynik sprawdzianów	zadanie do wykonania	Zalecenia	Termin sprawdzianów
branie na pierś bez uniku 77,5 kg	82,5 - 85 kg	W okresie przygotowawczym dźwigać ogólnorozwojowo 6 - 8 ton. W okresie głównym 4 - 5 ton na dużych ciężarach na podtrzymanie siły. Zwrócić uwagę na szybkie dźwiganie. Stosować po treningu siłowym 10 minut ćwiczeń zmiennościowych, przewroty, przerzuty, 5 - 10 minut ćwiczeń gibkościowych i rozciągających, skłony szpagaty itp. 10 minut ćwiczenia szybkościowe.	21 -22.I.1962 Obóz ogólnorozwojowy w Jeleniej Górze
Wyciskanie stojąc 57,5 kg	65 kg		
przysiad z ciężarem na plecach 100 kg	100 - 115 kg		

U W A G I:

Na bazie siły szybkiej buduje się szybkość specjalną.

Poprawić wyniki w wyciskaniu - stosując odważniki lub sztangę leżąc.

Z w i n n o ś ć

stan dotychczasowy	zadania do wykonania	Zalecenia	Gdzie realizować			Termin sprawdzianów
			Klub	O.rodek	Obóz	
a/ przerzut bokiem	Przerzód w przód.	a/ Na każdej jednostce	+			
b/ wychwyt z głowy	przerzut w tył	treningowej 10 min.	+	+		
c/ stanie na głowie d/ kołyska mostowa	/fiflak/ salto w przód z	ćwiczeń zwinnościo- wych.	+	+		21 - 24.I.
e/ przewroty w przód i w tył	rozbiegu. salto w tył z ma-	b/ 10 min. ćwiczeń szyb- kościowych,szybkie		+	+	1962 r. Obóz ogólno- rozwojowy
f/ nie samodzielne stanie na rękach	teraca. piruety na głowie	starty,rzuty, flesze, wychwytywanie,zejście	+	+		
	karuzela obrotowa wychwyt z karku.	do nóg, sprowadzenie szybkie rzuty, skoki,	+			Jelenia
	stanie na rękach.	wieloskoki,szybkie dźwiganie. c/ 10 min. ćwiczeń roz-	+			Góra
		ciągających na nogi, szpagaty,siady płot- kowe,skłony,wymachy				

U w a g i:

Należy więcej poświęcić czasu rozwijaniu cechy zwinności i gibkości.

Żurawski Jan waga piórkowa.

W zakresie techniki opanował następujący element:

Pozycja stojąca: 1/ wywrotka za rękę, 2/ Dżaksorow, 3/ biodro klasyczne z uderzeniem, 4/ zejście klasyczne do jednej i obu nóg do wyniesienia i powalenia.

Pozycja parterowa: 1/ Odwrotny pas, 2/ klucz japoński, 3/ klucz turecki.

Opanować w 1962 roku następujący zakres techniki

Pozycja stojąca

Atak: Sprowadzenie 1/ z uchwytem za głowę, z góry i barku w klucz.

a/ szarpnięciem na siebie obejściem /sprowadzenie/.

2/ Uchwyt głowy z góry i opanowanie różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki.

a/Sprowadzenie z nurkowaniem pod opanowaną ręką.

b/ Do wyniesienia.

c/ Powalenie w przód lub przerzutu w tył.

3/ Uchwyt analogiczny, dźwigniowe sprowadzenie do parteru, z włożeniem jednoimiennej ręki pod brzuch z zewnątrz, z jednoczesnym podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika do obejścia.

4/ Zejście do jednej i obu nóg skokiem, ze zbiciem głowy w bok lub poderwaniem rąk.

a/ do wyniesienia

b/ powalenia z poderwaniem nóg /koniecznie wykonywać z półdystansu lub zwarcia/.

5/ Uchwyt karku i opanowanie różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki przeciwnika.

a/ Klęk obunóż z jednoczesnym poderwaniem różnoimienną ręką bliższej nogi przeciwnika do powalenia /zejście amerykańskie/.

Obrona: na zejście do jednej lub obu nóg.

a/odepchnięciem głowy w dół z jednoczesnym cofnięciem atakowanej nogi w zakrok.

b/ z obchwytu za głowę z góry i barku w klucz, wyrzutem nóg w tył, zerwanie uchwytu do powalenia.

c/ z włożeniem rąk pod pachy przeciwnika, z jednoczesnym cofnięciem nóg w tył, zerwanie chwytu.

Kontra: na zejście do nóg.

a/ biodrem z uderzeniem i biodrem z zaczepem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.

b/ odwrotnym pasem

c/ kluczem na bark z przodu, obróceniem do przewrotu bocznego.

Pozycja parterowa

Atak: Kompleks I.

1/ Odwrotny pas dźwigniowy

2/ Klucz japoński

3/ Klucz turecki

Kompleks II.

Z wynoszenia za bliższe udo i bliższe lub dalsze ramię.

1/ Przerzut w przód

2/ Przekrok nożny do klucza tureckiego

3/ Przechwyt ręczny na odwrotny pas.

Kompleks III.

Z półuniesienia za udo.

a/ Przechwyt ręczny za dalsze udo od spodu z opanowaniem drugą ręką dalszej ręki przeciwnika /do przewrotu w bok/.

b/ Przekrok stopą od wewnątrz za dalsze udo z jednoczesnym zabraniem rękoma dalszej ręki przeciwnika /do przewrotu w bok/.

Obrona: od odwrotnego pasa, klucza japońskiego i tureckiego.

a/ Złożeniem skulnym i wykrocznym

b/ Wyparciem i rozstawem nóg.

c/ Z zaczepem nożnym bliższą stopą nóg przeciwnika

Wyjścia z parteru

a/ Dźwigniowe wyjście wykroczone z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika i obejściem,

b/ Z zabrania ręki w klucz wykrokiem i obejściem.

x x x

S i ł a

Wynik sprawdzianów	zadania do wykonania	Zalecenia	termin sprawdzianów
Branie na pierś bez uniku 82,5 kg	92,5 - 95 kg	W okresie przygotowawczym dźwigać 8-10 ton ogólnorozwojowo 3 razy w tygodniu. W okresie głównym 4-5 ton na maksymalnych ciężarach raz w tygodniu na podtrzymanie siły. Zwrócić uwagę na szybkie dźwiganie. Na treningu siłowym stosować 10 minut ćwiczeń zwinnościowych i 10 minut ćwiczeń szybkościowych, szybkie starty, flesze, skoki, wieloskoki, rzuty.	25 - 24.I.1962 r. Obóz ogólnorozwojowy w Jeleniej Górze.
Wyciskanie stojąc 70 kg.	77,5 kg		
Przysiad z ciężarem na plecach 120 kg.	135 kg.		

U w a g i: budować

Na bazie siły ogólnej szybkość specjalną, której braki należy uzupełnić stosując ćwiczenia ze sztangą i ćwiczenia szybkościowe ogólne i specjalne.

Zwinność

stan dotychczasowy	zadanie do wykonania	Zalecenia	gdzie realizować: Klub	Ośrodek	Obóz
1. przejście kołyską w moście.	1. Przerzut w przód o prostych nogach	Większą uwagę należy poświęcić szybkości i ćwiczeniom zwinnościowym. Na każdej jednostce treningowej ćwiczyć 10 minut ćwiczenia zwinnościowe i rozciągające zwłaszcza przed walką i po. Ćwiczeń siłowych przerzuty, przewroty, skłony, szpagaty, wymachy itp./. 10 minut ćwiczeń szybkościowych i rozluźniających, skoki, wieloskoki, rzuty piłką lekarską, manekinem, skłony, wymachy, krążenia.	+	+	
2. karuzelę mostową obrotową	2. Przerzut w tył /fiflak/		+	+	
3. Przewroty w przód i w tył	3. Salto w przód z rozbiegu		+	+	+
4. Przerzut w przód	4. Salto w tył z podwyższenia			+	+
5. Stanie na głowie	5. Rundak z wyskokiem		+	+	
6. Przerzut bokiem	6. Samodzielne stanie na rękach		+	+	

U w a g i:

Należy usunąć braki w zakresie szybkości i gibkości /zniwelować sztywność ruchów/. Sprawdzian zwinnościowy 21 - 24.I.1962 r. Obóz ogólnorozwojowy w Jeleniej Górze.

Kuczyński Jan - waga lekka.

W zakresie techniki opanował następujące elementy:

pozycja stojąca: 1/ wywrotkę za rękę do sprowadzenia lub powalenia. 2/ biodro z uderzeniem klasycznym, 3/ z obchwytu za głowę z góry i barku w klucz - przerzut boczny, 4/ z uchwytu jak do przeprowadzenia - sprowadzenie z podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika.

pozycja parterowa: 1/ odwrotny pas, 2/ klucz japoński z półnelsonem, 3/ nelson podwójny z opanowaniem nożnym, 4/ przewroty mostowe w bok /wózki/ z obchwytem w pół i za nogi.

Opanować w 1962 r. następujące elementy techniki.

Pozycja stojąca

Atak: 1/ Sprowadzenia - obchwyt za głowę z góry z jednoczesnym uchwytem drugą ręką nadgarstwa różnoimiennej ręki.

a/ z nurkowaniem pod pachą opanowanej ręki

b/ z włożeniem zewnętrznym jednoimiennej ręki pod brzuch z jednoczesnym podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika /do obejścia/.

2/ Uchwyt jak do przeprowadzenia, sprowadzenie z podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika.

a/ powalenie w przód z poderwaniem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika.

3/ Uchwyt za kark i opanowanie różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki/ - zejściem w dół do klęku obunóż z jednoczesnym poderwaniem drugą ręką bliższej nogi przeciwnika /zejście amerykańskie/.

Obrona: 1/ na zejście do nóg lub jednej nogi

a/ odepchnięciem głowy w dół i cofnięciem atakowanej nogi w zakrok,

b/ obchwytem za głowę z góry i bark w klucz z jednoczesnym wyrzutem nóg w tył - zerwanie chwytu - lub pociągnięciem na siebie, sprowadzenie z obejściem.

c/ z włożeniem rąk pod pachy przeciwnika i wyrzutem nóg w tył zerwanie chwytu.

Kontry: na zejście do nóg.

1/biodro z uderzeniem

2/ biodro z zaczepem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika

3/odwrotnym pasem

4/ kluczem na bark z przodu, obruceniem na plecy do przewrotu w bok z blokiem równoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.

Pozycja parterowa

Atak: Kompleks I.

1/odwrotny pas

2/klucz japoński z półnelsonem

Kompleks II.

z półuniesienia za bliższe udo

a/ przechwyt ręczny bliższą ręką za dalszą nogę od spodu z uchwytem drugą ręką dalszej ręki przeciwnika - do przewrotu w bok.

b/ przekrok nożny stopą od wewnątrz na dalsze udo z jednoczesnym zabraniem rękoma dalszej ręki przeciwnika - do przewrotu w bok.

Kompleks III.

z wyniesienia za bliższe udo i bliższe lub dalsze ramię przeciwnika

a/ przekrok na klucz turecki

b/ przerzót w przód

c/ przechwyt ręczny na odwrotny pas.

Obrona: ad.1/ odwrotnego pasa, 2/ klucza japońskiego i klucza tureckiego

a/ złożeniem skulnym i wykrocznym

b/ rozstawem nóg i wyparciem

c/ z zaczepem nożnym bliższą stopą nóg przeciwnika

/Wskazania stosować czynną obroną w wysokim parterze/.

Wyjścia z parteru.

a/dźwigniowe wyjście wykroczne z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika i obejście.

b/z zabrania ręki w klucz wykrokiem i obejściem.

S i ł a

wynik sprawdzianów	zadanie do wykonania	Zlecenia	Termin sprawdzianów
Branie na pierś bez uniku 110 kg.	120 kg.	Dźwigać 5-6 ton na maksymalnych ciężarach na podtrzymanie siły. Zwrócić uwagę na szybkie dźwiganie. Na każdym treningu jednostkowym ćwiczyć 10 minut ćwiczeń szybkościowych srinty, flesze, starty, szybkie rzuty, piłka lekarska, szybkie dźwiganie, skoki i wieloskoki. 10 minut ćwiczeń gibkościowych i rozciągających.	21 - 24.I.1962 r. na obozie ogólnorozwojowym w Jeleniej Górze Sprawdziany - siłowy i zwinnościowy.
Wyciskanie stojąc 90 kg.	95 kg.		
Przysiad z ciężarem na plecach 150 kg.	160 kg.		

U w a g i :

Możliwie ograniczyć pracę siłową - dźwigać jedynie na podtrzymanie siły i szybkości.

W treningu więcej pracować nad wytrzymałością, szybkością i samą techniką.

Z w i n n o ś ć

Stan dotychczasowy	zadania do wykonania	zalecenia	gdzie realizować		
			Klub	Ośrodek	Obóz
1. przerzut w przód 2. przerzut w tył /fiflak/	rundak salto /może być o prostym krzyżu/	Zwrócić uwagę na tempo i rytm wykonania.	+		+
3. salto w przód z rozbiegu 4. salto w tył 5. stanie na rękach 6. Rundak	salto w tył łączone /w rytmie 2 -3/	Zwiększyć szybkość wykonania np. 2 salta w tył lub przerzuty w maksymalnie jak najkrótszym czasie /jako utrudnienie/.	+		+
7. piruety mostowe /karuzela obrotowa/ 8. kołyska mostowa	przerzuty łączone w rytmie w tył i w przód		+	+	+

U w a g i: Zawodnik opanował prawie w bezbłędnej formie najrozmaitsze skoki, salta przerzuty tzw. zwinność akrobatyczną.

Należy zwrócić uwagę na szybkość i czystość wykonania ćwiczeń.

Żywczyk Mirosław - waga półśrednia

W zakresie techniki opanował następujące elementy:

Pozycja stojąca: 1/z obchwytu ramienia z góry i opanowanie nadgarstka drugiej ręki /biodro z uderzeniem/,
a/ biodro z podbiciem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika
2/ z opanowania głowy z góry i uchwytu różnoimienną ręką bliższej ręki przeciwnika. a/nurkowanie do sprowadzenia lub powalenia w przód z podbiciem nożnym.
3/ zejście do nóg ze zbicia głowy a/ do wyniesień, b/ do powalenia poderwaniem nóg.

Pozycja parterowa: 1/ odwrotny pas, 2/ klucz japoński z półnelsonem.

Opanować w 1962 r. następujące elementy techniki

Pozycja stojąca.

Atak: Sprowadzenia i powalenia

1/ /uchwyt karku i i opanowanie różnoimienną ręką bliższej ręki przeciwnika/.
Poklęk obunóż z jednoczesnym poderwaniem drugą ręką bliższej nogi przeciwnika - zejście Amerykańskie.

2/Z uchwytu jak do przeprowadzenia pociągnięciem na siebie z jednoczesnym podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika - sprowadzenie.
a/ powalenie w przód z jednoczesnym zaczepem i poderwaniem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika.

3/ Zejście skokiem do obu nóg /z połdystansu/ ze zbicia głowy lub poderwaniem rąk,
a/ do wyniesienia
b/ do powalenia z poderowaniem ręcznym nóg przeciwnika.

4/ Obchwyt głowy z góry i ramienia w klucz pociągnięciem na siebie powalenia i obejściem sprowadzenia.

Obrona na zejście do jednej lub obu nóg.
a/odepchnięciem głowy w dół z jednoczesnym cofnięciem atakowanej nogi w zakrok
b/ obchwytem głowy z góry i wyrzutem nóg w tył

Kątra na zejścia do nóg
a/ biodrem z zaczepem i podbiciem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.

b/ z kluczem na bark z przodu i obróceniem do przewrotu w bok z jednoczesnym blokiem różnoimienną nogą bliższej ręki przeciwnika.

c/ Odwrotnym pasem z jednoczesnym przesunięciem nogi zakrocznej do wykroku.

Wskazania - nauczyć się obrony od wywrotki za rękę.

a/ obniżeniem pozycji i wykrokiem

b/ z włożeniem nogi pod spód z zaczepem stopą za udo jednoimiennej nogi.

Pozycja parterowa.

Atak: 1/ Kompleks I.

a/ odwrotny pas dźwigniowy

b/ Klucz japoński z półnelsonem /i przejściem na nelson/

c/ Klucz turecki

Kompleks II

Wynoszenie za bliższe udo i bliższe lub dalsze ramię

a/ do przerzutu w przód

d/ do przekroku na turecki

c/ do przechwytu ręcznego na odwrotny pas.

Kompleks III.

Z półuniesienia za udo

a/ Przechwyt ręczny bliższą ręką od spodu za dalsze udo przeciwnika z jednoczesnym uchwytem drugą ręką dalszego ramienia przeciwnika - do przewrotu w bok

b/ Z przekrokiem stopą od spodu /jak do tureckiego/ na dalszą nogę z jednoczesnym poderwaniem dwoma dalszej ręki przeciwnika - do przewrotu w bok.

Obrona - 1/ od odwrotnego pasa - klucza japońskiego - klucza tureckiego

a/złożeniem skulnym i wykrocznym

b/wyparciem i rozstawem rozkrocznym nóg

c/z zaczepem nożnym bliższą stopą nóg przeciwnika.

Wyjścia z parteru

1/ Dźwigniowe wyjście wykroczne z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika na pachwinę i obejściem.

2/ Z zabrania ręki w klucz wykrokiem i obejściem.

S i ł a

Wynik sprawdzianów	Zadanie do wykonania	Zalecenia	termin sprawdzianów
Branie na pierś bez uniku 100 kg.	110 - 115 kg	W okresie przygotowawczym dźwigać ogólnorozwojowo 3 razy w tygodniu 8-10 ton. W okresie głównym 4-5 ton na maksymalnych ciężarach na podtrzymanie siły. Na każdym treningu jednostkowym ćwiczyć 10 minut ćwiczeń zwinnościowo-gibkościowych i rozciągających, zwłaszcza po treningu siłowym. 10 minut ćwiczeń szybkościowych, szybkie flesze, sprinty, starty, zejścia, szbkie rzuty, przerzuty, skoki i wieloskoki.	21 - 24.I.1962 r. Na obozie ogólnorozwojowym w Jeleniej Górze
Wyciskanie stojąc 80 kg	90 kg.		
Przysiad z ciężarem na plecach 130 kg.	145 - 150 kg.		

U w a g i:

Zwrócić uwagę na wyrobienie szybkości ogólnej i specjalnej. Dźwigać na dynamikę.

Przejście do wyższej kategorii musi się wiązać z właściwą pracą siłową.

Z w i n n o ś ć

Stan dotychczasowy	Zadanie do wykonania	Zalecenia	gdzie wykonać		
			Klub	Ośrodek	Obóz
1. Przerzut w przód 2. Przerzut w tył /fiflak/	Przerzut w przód o prostych nogach łączone np /2/	Ćwiczyć na wyrobienie mostu zapaśniczego tzw. gibkość specjalną na	+		
3. Salto w przód z rozbiegiem	Salto w tył o prostym krzyżu	gięcie, karuzelę mostową obrotową.		+	+
4. Salto w tył 5. Rundak fiflak	Rundak salto	Stosować więcej ćwiczeń rozciągających i gibkoś-		+	+
6. Wychwyty z głowy i karku 7. Stanie na rękach	Fiflaki łączone w tempie Salto w przód z miejsca	ciowych ogólnych, skłony, wymachy, szpagaty, siady płotkowe.	+		
	z podwyższenia			+	+

U w a g i:

Zawodnik wszelkiego rodzaju przerzuty, salta, skoki opanował na wysokim poziomie.

W dalszym stosowaniu należy zwrócić uwagę na czystość, szybkość, rytm wykonania.

Sprawdzian ze zwinności 21 - 24.I.62 r. obóz Jelenia Góra.

Trzciankowski Bronisław - waga półśrednia

W zakresie techniki opanował następujące elementy.

Pozycja stojąca: 1/ wywrotka za rękę, 2/ biodro klasyczne, 3/ prymitywne zejście do nóg.

Pozycja parterowa: 1/ odwrotny pas, 2/ przewroty mostowe /wózkowanie/ z obchwytu w pas i za nogi.

Opanować w 1962 r. następujące elementy techniki

Pozycja stojąca

Atak sprowadzenie, przeprowadzenia, powalenia.

1/ z uchwytu jak do przeprowadzenia
  a/ podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika - do sprowadzenia
  b/ z podbiciem nożnym, z poderwaniem powalenia w przód.

2/ Z obchwytem za głowę z góry i opanowaniem różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki.
  a/ nurkowanie pod pachę opanowanej ręki - do sprowadzenia
  b/ do wymiesienia z obchwytem ręcznym za udo
  c/ do powalenia w przód z poderwaniem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.

3/ Obchwyt za głowę z góry i bark w klucz, sprowadzenie z pociągnięciem na siebie do powalenia i obejścia.

4/ Z uchwytem karku i opanowania różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki przeciwnika. Zejście w dół do klęku obunóż z jednoczesnym poderwaniem ręcznym bliższej nogi przeciwnika /zejście Amerykańskie/.

Obrona na zejście do jednej lub obu nóg
  a/ odepchnięciem ręką głowy w dół z jednoczesnym cofnięciem nogi atakowanej w zakrok.
  b/Z obchwytem za głowę z góry i bark w klucz z jednoczesnym wyrzutem nóg w tył - zerwanie chwytu.
  c/ Z włożeniem rąk pod pachy / zrywające/ i jednoczesnym wyrzutem nóg w tył - zerwanie chwytu.

Kontry na zejścia do jednej lub obu nóg.
  a/ odwrotnym pasem z jednoczesnym przesunięciem nogi zakrocznej do wykroku,

b/ biodrem z uderzeniem i biodrem z zaczepem i poderwaniem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika,

c/ z kluczem na bark z przodu, obróceniem do przewrotu w bok z jednoczesnym blokiem różnoimiennej nogi bliższą nog.

Pozycja parterowa.

Atak

Kompleks I.

1/ Odwrotny pas

2/ Klucz japoński z półnelsonem

3/ Klucz turecki.

Kompleks II.

Z wyniesienia za bliższe udo i bliższe lub dalsze ramię - bark.

1/ Przerzut w przód

2/ Przekrok na klucz turecki

3/ Przechwyt ręczny na odwrotny pas.

Kompleks III.

Z półuniesienia za udo.

1/ Przewrót w bok z przechwytem ręcznym od spodu za dalsze udo i poderwanie bliższą ręką dalszej ręki przeciwnika.

2/ Przewrót w bok z przekrokiem stopą /jak do tureckiego/ z jednoczesnym poderwaniem na siebie dwoma dalszej ręki przeciwnika.

Obrona

1/ Odwrotnego pasa - klucza tureckiego - klucza japońskiego,

a/ złożeniem skulnym i wykrocznym

b/ wyparciem i rozstawem nóg w rozkrok

c/ z zaczepem nożnym bliższą stopą nóg przeciwnika.

Wyjście z parteru.

1/ Dźwigowe wyjście wykroczne z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika do obejścia.

2/ Z zabrania ręki w klucz wykrokiem, bliższą nogą i obejściem.

S i ł a

Wynik sprawdzianów	Zadanie do wykonania	Zalecenia	Termin sprawdzianów
branie na pierś bez uniku 85 kg.	90 - 95 kg	W okresie przygotowawczym dźwigać 8-10 ton ogólnorozwojowo. W okresie głównym 4-5 ton na maksymalnych ciężarach na podtrzymanie siły. Dźwigać na szybkość Trening siłowy kończyć ćwiczeniami rozciągającymi około 10 minut.	21 - 24.I.62 r. Obóz ogólnorozwojowy Jelenia Góra
wyciskanie stojąc 70 kg.	75 kg		
Przysiad z ciężarem na plecach 120 kg.	140 - 145 kg		

Uwaga: Stosować ogólnorozwojówkę siłową na wyrobienie siły ogólnej.

Z w i n n o ś ć

Stan dotychczasowy	Zadanie do wykonania	Zalecenia	gdzie realizować		
			Klub	Ośrodek	Obóz
1. Przerzut w przód	przerzut w przód o prostych nogach	W treningu stosować ćwiczenia mostowe na wyrobienie gięcia oraz ćwiczenia rozciągające i gibkościowe około 10 minut. W formie szpagatów, skłonów, wymachów, siady płotkowe 10 min. ćwiczeń szybkościowych, sprinty zejścia do nóg, szybkie rzuty, skoki, i wieloskoki itp. szybkie dźwiganie.	+		
2. Wychwyt z karku	przerzut w tył fiflak		+	+	
3. Kołyska mostowa	salto w przód z rozbiegiem			+	+
4. Stanie na głowie	salto w tył z materaca			+	+
5. Przewrót w tył i w przód	stanie na rękach karuzela obrotowa		+	+	
6. Nie samodzielne stanie na rękach			+		

U w a g a : Termin sprawdzianów zwinnościowych 21 - 24.I.1962 r. Na obozie ogólnorozwojowym w Jeleniej Górze.

Stosować ćwiczenia rozciągające na nogi dla stylu wolnego.

Stępczyński Lucjan - waga średnia

W zakresie techniki opanował następujące elementy:

Poz. stojąca 1/ biodro klasyczne, 2/ prymitywne zejście do nóg
a/ do wyniesienia, b/ do powalenia.

Poz. parterowa 1/ odwrotny pas.

Opanować w 1962 r. następujące elementy techniki

Pozycja stojąca

Atak 1/ Sprowadzenia - przeprowadzenia/
Uchwyt karku i opanowanie różnoimienną ręką bliższego nadgarstka przeciwnika.
a/ zejście w dół do klęku obunóż z jednoczesnym poderwaniem drugą ręką bliższej lub dalszej nogi przeciwnika do powalenia - zejście Amerykańskie.

2/ Uchwyt za kark zbicie łokcia w górę z jednoczesnym nurkowaniem pod zepchniętą ręką
a/ do wyniesienia za udo jednoimienną ręką bliższej nogi przeciwnika.
b/ powalenie w przód z podbiciem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.

3/ Obchwyt za głowę z góry i uchwyt różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki.
a. nurek pod pachą opanowanej ręki do sprowadzenia
b. do wyniesienia za udo i powalenia w przód zaczepem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.
c. przerzut w tył.

4/ Uchwyt jak do przeprowadzenia dwoma.
a. pociągnięciem na siebie z jednoczesnmy podbiciem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika.
b. z jednoczesnym powaleniem w przód z poderwaniem jednoimienną nogą dalszej nogi przeciwnika.

Obrona na zejście do jednej i obu nóg.
a. Odepchnięciem głowy w dół i cofnięciem nogi atakowanej w zakrok.
b. obchwytem głowy z góry i barku w klucz z jednoczesnym wyrzutem nóg w tył - zerwanie chwytu.
c. z włożeniem rąk pod pachy zrywając z jednoczesnym wyrzutem nóg w tył - zerwanie chwytu.

Kontra na zejście do nóg

a. biodrem klasycznym z uderzeniem
b. biodrem z zaczepem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika
c. z kluczem na bark z przodu i obróceniem do przewrotu bocznego z jednoczesnym blokiem różnoimiennej nogi bliższej nogi przeciwnika.

Pozycja parterowa

Atak Kompleks I.

1. Odwrotny pas
2. Klucz japoński z półnelsonem
3. Klucz turecki.

Kompleks II.

Z półuniesienia za udo.
a. przechwyt ręczny bliższą ręką za dalsze udo od spodu z jednoczesnym poderwaniem na siebie drugą ręką dalszej ręki przeciwnika.
b. Przekrok nożny stopą od spodu jak do klucza tureckiego z jednoczesnym poderwaniem na siebie dwoma dalszej ręki przeciwnika.

Kompleks III.

Wyniesienie za bliższe udo - bliższy lub dalszy bark lub ramię.
a. Przerzut w przód
b. Przekrok nożny na klucz turecki
c. Przechwyt ręczny na odwrotny pas

Obrona 1/ na odwrotny pas, 2/ klucz japoński, 3/ klucz turecki.
a. Złożeniem skulnym i wykrocznym
b. wyparciem i rozstawem nóg
c. zaczepem nożnym bliższą stopą nóg przeciwnika.

Wyjścia z parteru

a. Dźwigowe wyjście wykroczne z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika i obejściem,
b. wyjście z zabrania ręki w klucz i wykrokiem i obejściem.

S i ł a

Wynik sprawdzianów	Zadanie do wykonania	Zelecenia	Termin sprawdzianów
Branie na pierś 110 kg	115 - 120 kg	W okresie przygotowawczym trzy razy w tygodniu dźwigać 8 - 10 ton ogólnorozwojowo na pełną szybkość W okresie głównym 4-5 ton na maksymalnych ciężarach na podtrzymanie siły. Trening siłowy kończyć ćwicz. szybkościowymi i rozciągającymi około 10 min. skłony, wypady, wymachy, szybkie sprinty, flesze, zejścia szybkie rzuty, przerzuty, skoki, i wieloskoki.	Obóz ogólnorozwojowy Jelenia Góra 21 - 24.I.1962 r.
wyciskanie stojąc 85 kg	90 - 92,5 kg		
Przysiad ze sztangą na plecach 140 kg	150 - 160 kg		Termin sprawdzianów siłowych i zwinnościowych razem.

Uwaga. Wyciskanie stosowań będó w leżeniu ze sztangą, bądź w staniu odważnikami naprzemian stronnie.

Z w i n n o ś ć

Stan dotychczasowy	Zadania do wykonania	Zalecenia	Gdzie realizować		
			Klub	Ośrodek	Obóz
1. Stanie na głowie	Przerzut w przód o prostych nogach	Bardziej wyrabiać cechę zwinności.	+	+	
2. Przerzut bokiem	Wychwyt z karku	Stosować więcej ćwiczeń rozciągających i gibkościowych, skłony w przód, w tył, wymachy, siady płotkowe, szpagaty, wykroki, gimnastyka specjalna na nogi do stylu wolnego.	+		
3. Wychwyt z głowy	Kołyska mostowa piruety na głowie		+	+	
4. Przewroty w przód i w tył	Karuzela mostowa obrotowa		+	+	
5. Przewrót przerzutny	Salto w przód z rozbiegu			+	+
6. Skok lotny	Salto w tył z podwyższenia.		+	+	+
7. Most gimnastyczny					

U w a g i : Opanowanie zwinności będzie pomocne przy opanowywaniu techniki.

Sprawdzian zwinności na obozie ogólnorozwojowym w Jeleniej Górze 21 - 24.I.1962 r.

Sidorowicz Bolesław - waga średnia

W zakresie techniki opanował następujące elementy.

Pozycja stojąca: 1/ przerzut przez ramię /klasyczny/ 2/ prymitywne zejście do nóg do powalenia i wyniesienia.

Pozycja parterowa: 1/ odwrotny pas.

Opanować w 1962 roku następujące elementy

Pozycja stojąca

Atak 1/ Sprowadzenie z uchwytu za kark i opanowanie różnoimienną ręką nadgarstka bliższej ręki.

a/ zejście w dół do klęku obunóż z pociągnięciem za kark i poderwaniem do powalenia w przód drugą ręką bliższej lub dalszej nogi przeciwnika /zejście Amerykańskie/.

2/ zejście do nóg ze zbicia głowy w bok różnoimienną ręką z jednoczesnym podbiciem nogi w przeciwnym kierunku drugą ręką.

3/ Obchwyt głowy z góry i barku w klucz

a/ szarpnięciem na siebie, obejście do sprowadzenia na zamknięty bark.

4/ Obchwyt ramienia z góry i opanowanie nadgarstka różnoimienną ręką bliższej ręki przeciwnika.

a/ przerzut przez ramię

b/ Dżaksorow.

Obrona na zejście do jednej i obu nóg.

a/ odepchnięciem głowy i cofnięciem nogi atakowanej w zakrok.

b/ obchwytem za głowę z góry i bark w klucz z jednoczesnym wyrzutem nóg w tył - zerwanie chwytu

c/ z włożeniem ramion pod pachy zrywając z jednoczesnym wyrzutem nóg w tył - zerwanie chwytu

Kontra na zejście do jednej i obu nóg.

a/kluczem na bark z przodu obracają do przewrotu w bok z jednoczesnym blokiem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika

b/ odwrotnym pasem z dostawieniem nogi zakrocznej w przód

c/ biodrem z zaczepem różnoimienną nogą bliższej nogi przeciwnika.

Pozycja parterowa

Atak Kompleks I.

1/ Odwrotnypas dźwigniowy
2/ Klucz japoński z półnelsonem
3/ Przekrok na klucz turecki

Kompleks II.

Z wyniesienia za bliższe udo i bliższe lub dalsze ramię lub bark
1/ Przerzut w przód
2/ Przechwyt ręczny na odwrotny pas
3/ Przekrok nożny na klucz turecki.

Kompleks III.

Z półuniesienia za udo.
1/ Przekrok nożny stopą jak na turecki z jednoczesnym poderwaniem na siebie dwoma dalszej ręki przeciwnika - do przewrotu w bok.
2/ Przechwyt ręczny od spodu bliższą ręką za dalsze udo z jednoczesnym poderwaniem drugą ręką dalszej ręki przeciwnika.

Obrona 1/ Od odwrotnego 2/ Klucza japońskiego 3/ klucza tureckiegi.
a/Złożeniem skulnym i złożeniem wykrocznym
b/rozstawem nóg rozkrocznym i wyparciem.
c/zaczepem nożnym bliższą stopą nóg przeciwnika

Wyjaścia z parteru

1/ Dźwigniowe wyjście wykroczne z włożeniem bliższej ręki pod brzuch przeciwnika do obejścia.
2/ Z zabrania ręki w klucz wykrokiem i obejściem.

S i ł a

Wynik sprawdzianu	Zadanie do wykonania	Zalecenia	Termin sprawdzianu
Branie na pierś bez uniku 100 kg.	110 kg.	W okresie przygotowawczym dźwigać 6-8 ton na dynamikę. W okresie startowym 4 tony na podtrzymanie siły na maksymalnych ciężarach. Po treningu siłowym wykonywać 10 min. ćwiczeń szybkościowych, skoki i wieloskoki, szybkie rzuty piłką lekarską, wieloboje, rzuty manekinem i 10 min. ćwiczeń rozciągających: szpagaty, wywrotki, wymachy, skłony itp.	Obóz ogólnorozwojowy Jelenia Góra 21 - 24.I.1962 r. Termin sprawdzianów siłowego i zwinnościowego razem.
wyciskanie stojąc 90 kg.	95 - 97,5 kg.		
przysiad z ciężarem na plecach 140 kg.	155 - 160 kg.		

Uwagi: pracować nad wyrobieniem siły dynamicznej.

Z w i n n o ś ć

Stan dotychczasowy	Zadanie do wykonania	Zalecenia	Gdzie realizować		
			Klub	Ośrodek	Obóz
1. Przerzut bokiem 2. Wychwyt z głowy	Przerzut w przód o prostych nogach	Więcej uwagi poświęcać ćwiczeniom zwinnościowym i gibkościowym i rozciągającym, ażeby zniwelować przykurcze i niepotrzebne usztywnianie mięśni.	+		
3. Stanie na głowie	Przerzut w tył Salto w przód z rozbiegu		+	+	
4. Kołyska mostowa 5. Przewroty w tył i w przód	Salto w tył z podwyższenia	Ćwiczyć na treningu jednostkowym 10 minut ćwiczeń rozciągających, siady płotkowe, szpagaty, wymachy, skłony w tył, w przód, zwisy.		+	+
6. Skok lotny.	Przewrót w tył przerzutny Naskok przodem-przerzut bokiem /rundak/		+		
	Piruety na głowie karuzela obrotowa		+		
			+		

U w a g i :

Pracować nad szybkością i wytrzymałością.

Utrwalanie i rozwijanie cechy zwinności będzie pomocne przy opracowaniu techniki.

Opracował :
Trojanowski Tadeusz
Trener PKOL